# متعة أن تكون في العشرين

استمتع بشبابك، وابن أسساً قوية بقية حياتك

اختيار وترجمة: علا ديوب



حسناً لقد مررت من هنا! مرت علي العشرينيات باتقادها وضياعها كله، وتعلمت الكثير من دروسها بالطريقة الأصعب (أي الاكتشاف الذاتي والتعلم من الأخطاء)، وذلك ليس لنقص في عدد الناصحين الصادقين بقدر ما كان الأمر يتعلق بتعنت الشباب ومثاليته -ولا أقول طيشه

لأني كنت فتاة تسعى إلى المثالية، وتخشى الفشل، وتهتم لكلام الناس، وتعاني من الحساسية الزائدة... كثيرة هي الأخطاء العشرينية التي صححتها، وأذكر أن أكثر ما ساعدني حينذاك أن أفهم الحياة وأتبنى وجهة نظر أكثر إيجابية وملائمة لي هو القراءة في كتب علم النفس مثل :

كتاب الذكاء العاطفي لدانييل جولمان وكتب تطوير الذات؛ مثل: كتب الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله، ودراستي الأدب الإنجليزي؛ لأن فهم النصوص الأدبية وتحليلها يعطيك مقدرة هائلة على فهم الحياة فهماً أكبر وأشمل، ولذلك أتمنى من كل عشريني أن يقرأ ويستفيد من تجارب الأكبر سناً، وفي الوقت نفسه ألا يستمع إلا لنفسه فقط حين يتعلق الأمر بالقرارات المصيرية الشخصية (الزواج والعمل).

ونظراً إلى أن مرحلة العشرينيات تستحق الاهتمام والإضاءة على كل مميزاتها ومشكلاتها أتت فكرة هذا الكتاب لتكون سنداً ورفيقاً لكل عشريني يتخبط في بحار تحديد هويته، وتحقيق أحلامه، واكتشاف الحياة والناس، ليوفر عليه خوض غمار تجارب أقل ما يقال فيها أنها تنغص سن الشباب الجميل، ولإلهامه لعيش جذوة شبابه بسعادة وثقة، وبناء أسس قوية بقية حياته.

**Elena book**

المترجمة

**https://t.me/osn_osn**



# الفصل الأول:
# جذوة الشباب



Elena book

https://t.me/osn_osn

# في عشرينياتك

بقلم: سابريت سالوجا

في عشرينياتك ستكون هشاً.

ستحب وسينفطر قلبك.

ستسقط وستنهض.

ستتعلم وستلاحظ المواقف والأشياء.

ستضحك بصوت عالٍ وستبكي بصمت وحيداً.

سيكون هناك الكثير من الناس حولك، ولكنك ستشعر في الوقت نفسه أن لا أحد موجود.

حينها ستغدو -أخيراً- بطريقة مثالية الإنسان الذي يُفترض أنِ تكونه؛ ستصبح أفضل ما ينبغي لك، وما أردت دوماً أن تكون.

“اعتنق الفوضى الرائعة التي هي أنت”.

إليزابيث جيلبرت



ما النصيحة التي ستقدمها لي في عيد ميلادي العشرين؟

بقلم: روبا كوثا

أود أن أشارك مقتطفات من خطاب السيد راتان تاتا، وهي مناسبة لشخص بلغ العشرين من عمره: لا تضع فقط أهدافاً مهنية أو أكاديمية، ولكن ضع أهدافاً تقودك أو تعطيك حياة ناجحة متوازنة، وكلمة متوازنة هنا تعني أنها تعزز إيجابياً كلاً من صحتك، وعلاقاتك، وسلامك الذهني.

فلا مغزى للترقية التي تحصل عليها في اليوم الذي تنفصل فيه عن شريك حياتك.

ولا متعة في قيادة سيارة وظهرك يؤلمك.

والتسوق غير مبهج إذا كان ذهنك مملوءاً بالهواجس.

لا تأخذ الحياة بجدية مبالغ فيها، إذ ليس هذا الهدف من الحياة، فوجودنا هنا مؤقت، ونحن نشبه البطاقات المسبقة الدفع ذات الصلاحيات المحدودة.

إذا كنا محظوظين يمكن أن نبقى هنا قرابة خمسين عاماً إضافية، وخمسون عاماً هي قرابة ٢٥٠٠ عطلة نهاية أسبوع.

فهل يجب علينا أن نكون مستثارين إلى هذه الدرجة؟ لا بأس إن تركت بعض الدورات التي تتبعها فجأة، أو كانت بعض علاماتك سيئة، أو تركت عملك، أو وقعت في الحب، أو تشاجرت قليلاً مع شريكك... لا بأس.

فنحن بشر ولسنا روبوتات.

لا تأخذ الحياة بجدية مبالغ فيها، استمتع بها كما هي



## مرحلة الرشد الناشئ

بقلم: د. جيفري جنسن آرنيت

فكر لحظةً في حياة أجدادك وأجداد أجدادك عندما كانوا في العشرينيات من العمر. كيف تقارن حياتهم في تلك المرحلة بحياتك؟ إذا كانوا مثل معظم الأشخاص الآخرين في ذلك الوقت، فإن حياتهم كانت مختلفة تماماً عن حياتك، إذاً ما الذي حدث وأدى إلى تغير مدة العشرينيات من العمر كثيراً بين أيامهم وأيامنا؟ وكيف يمكننا فهم المرحلة العمرية بين الثامنة عشرة والخامسة والعشرين في هذه الأيام؟

تقترح نظرية مرحلة الرشد الناشئ أن مرحلة حياتية جديدة قد نشأت بين مرحلة المراهقة ومرحلة الرشد المبكر في نصف القرن الماضي في البلدان الصناعية.

منذ خمسين عاماً أدى معظم الشباب اليافعين في هذه البلدان أدوار الراشدين في كل من الحب والعمل في أواخر سنيّ مراهقتهم أو أوائل عشرينياتهم، تابع عدد قليل نسبياً من الأشخاص التعليم أو التدريب بعد المدرسة الثانوية؛ وعلى هذا كان معظم الشباب اليافعين يعملون بدوام كامل في نهاية سن المراهقة، وعمل عدد قليل نسبياً من النساء في مهن خارج المنزل. كان متوسط سن الزواج للفتيات في الولايات المتحدة وفي معظم البلدان الصناعية في عام ١٩٦٠ قرابة عشرين عاماً، وكان متوسط سن الزواج للشباب قرابة اثنين وعشرين عاماً، وعادة ما كان الأزواج ينجبون طفلهم الأول بعد قرابة عام واحد من يوم زفافهم. وإجمالاً في القرن الماضي كان الوصول إلى مرحلة البلوغ في سن المراهقة يقود معظم الشباب اليافعين بسرعة وبشكل مباشر إلى تأدية أدوار مستقرة للراشدين في الحب والعمل في أواخر سن المراهقة أو أوائل العشرينيات، وشكلت هذه الأدوار البنية لحياتهم بوصفهم أشخاصًا راشدين مدة عقود قادمة.

تغير كل ذلك الآن، فهناك نسبة من الشباب أعلى من أي وقت مضى -قرابة سبعين بالمئة في الولايات المتحدة الأمريكية- يتابعون التعليم والتدريب بعد المدرسة الثانوية لم تعد أوائل العشرينيات من العمر وقتاً مناسباً للدخول في عمل مستقر للراشدين، ولكنها أصبحت مرحلة من عدم الاستقرار الوظيفي إلى درجة هائلة

ففي الولايات المتحدة الأمريكية متوسط عدد المرات التي يغير فيها الشخص عمله من سن ٢٠ إلى ٢٩ عاماً هو سبع مرات، ويبلغ متوسط سن الزواج في الولايات المتحدة الآن سبعة وعشرين عاماً للفتيات وتسعة وعشرين عاماً للشباب، ونتيجة ذلك ظهرت مرحلة حياتية جديدة؛ هي مرحلة الرشد الناشئ التي تمتد من أواخر سن المراهقة حتى منتصف العشرينيات، أي من ثمانية عشر إلى خمسة وعشرين عاماً تقريباً.

## السمات الخمسة لمرحلة الرشد الناشئ:

هناك خمس خصائص تميز مرحلة الرشد الناشئ عن مراحل الحياة الأخرى، مرحلة الرشد الناشئ هي:

- مرحلة استكشاف الهوية.
- مرحلة عدم الاستقرار.
- مرحلة التركيز على الذات.
- مرحلة الشعور بأنك في المنتصف.
- مرحلة الاحتمالات.

ربما تكون أكثر سمة تميّز مرحلة الرشد الناشئ هي أنـها مـرحـلة اسـتكشاف الـهويـة، أي أنـها مـرحـلة يستكشف فيها الناس الاحتمالات المختلفة في الحب والعمل في طريقهم نحو اتخاذ خيارات دائمة، ومن خلال تجربة هذه الاحتمالات المختلفة يبنون هوية أكثر تحديداً، وهذا يتضمن فهم من هم، وما قدراتهم، وما الذي يقيدهم، وما معتقداتهم وقيمهم، وكيف يندمجون فـي المـجتمع مـن حـولـهم. اقـترح إريـك إريـكسون (١٩٥٠) -الذي كان أول من طرح فكرة الهوية- أنها قضية أساسية في سن البلوغ، ولكن هذا الكلام كان قبل أكثر من خمسين عاماً، واليوم تُستكشف الهوية بشكل أساسي في مرحلة الرشد الناشئ كما أن الاستكشافات في مرحلة الرشد الناشئ تجعلها أيضاً مرحلة عدم استقرار، بينما يكتشف الراشدون الناشئون الاحتمالات المختلفة في الحب والعمل؛ تكون حياتهم غالباً غير مستقرة، وخير دليل على عدم الاستقرار هذا هو تنقلهم المتكرر من مسكن إلى آخر، فمعدلات تغيير المسكن في المجتمع الأمريكي أعلى بكثير في المرحلة العمرية بين ١٨ إلى ٢٩ مقارنة بأي مرحلة أخرى من الحياة،

وهـذا يـعكس الاسـتكشافـات الـجاريـة فـي حـياة الـراشـديـن الـناشـئين، إذ يـنتقل الـبعض مـن مـنزل والـديـهم أول مـرة فـي أواخـر سـن المـراهـقة لـلالـتحاق بالسكن الجامعي، وينتقل البعض الآخر فقط ليكونوا مستقلين، ومن ثم قد ينتقلون مرة أخرى عندما يتركون الكلية، أو عندما يتخرجون، وينتقل البعض إلى جزء آخـر مـن الـبلد أو الـعالـم للدراسـة أو الـعمل. تـشمل حـالـة تـغيير المـسكن بـالنسـبة إلـى مـا يـقارب نـصف الراشدين الناشئين الأمريكيين العودة إلى العيش مع والديهم مرة واحدة على الأقل، أما في بعض البلدان -كما هـي الـحال فـي جنوب أوروبا- يبقى الـراشـدون الـناشـئون فـي مـنزل والـديـهم بـدلاً مـن مـغادرتـه، ومـع ذلك قد يسـتمرون بـالمـعانـاة مـن عـدم الاسـتقرار فـي التعليم والـعمل والـعلاقـات. إن مـرحـلة الـرشـد الـناشـئ هـي أيـضاً مـرحـلة الـتركـيز عـلى الـذات، يـنتقل مـعظم الراشدين الناشئين الأمريكيين من منزل والديهم في سـن الـثامـنة عشـرة أو الـتاسـعة عشـرة ولا يـتزوجـون أو يـنجبون طـفلهم الأول حـتى أواخـر الـعشـريـنيات عـلى الأقـل، حـتى فـي الـبلدان الـتي يـظل فـيها الـراشـدون الـناشـئون فـي مـنزل آبـائـهم فـي أوائـل الـعشـريـنيات، مثل جنوب أوروبا وفي البلدان الآسيوية مثل اليابان

فإنهم يتبعون أسلوب حياة أكثر استقلالية مما كانوا عليه عندما كانوا مراهقين. مرحلة الرشد الناشئ هي مرحلة تفصل بين اعتماد المراهقين على الوالدين، والالتزامات الطويلة المدى للراشدين في الحب والعمل، وخلال هذه السنوات يركز الراشدون الناشئون على أنفسهم وهم يطورون المعرفة والمهارات وفهم الذات الذي سيحتاجون إليه في حياة الراشدين، كما يتعلمون خلال مرحلة الرشد الناشئ اتخاذ قرارات مستقلة حول كل شيء بدءاً مما يجب تناوله على العشاء وصولاً إلى إذا ما كانوا سيتزوجون أم لا. سمةٌ أخرى مميزة لمرحلة الرشد الناشئ هي أنها مرحلة الشعور بأنك في منتصف الطريق، لست في مرحلة المراهقة ولكنك لست راشداً تماماً أيضاً، عند السؤال: «هل تشعر بأنك بلغت سن الرشد؟» فإن غالبية الراشدين الناشئين لا يجيبون بالتأكيد أو بالنفي، وإنما يجيبون بغموض: «نعم في بعض النواحي، وفي بعض النواحي لا». فقط عندما يصل الناس إلى أواخر العشرينيات وأوائل الثلاثينيات من العمر يشعرون غالبيتهم بأنهم راشدون

إذ إن لدى معظم الراشدين الناشئين شعوراً شخصياً بأنهم في مرحلة انتقالية من الحياة، فهم في طريقهم إلى سن الرشد لكنهم لم يصلوا بعد. هذا الشعور «بأنك في منتصف الطريق»في مرحلة الرشد الناشئ رُصد في مجموعة واسعة من البلدان بما في ذلك الأرجنتين، والنمسا، وجمهورية التشيك، والصين. أخيراً إن مرحلة الرشد الناشئ هي مرحلة الاحتمالات؛ حيث تظل العديد من الأمور المستقبلية المختلفة ممكنة، وحيث يكون القليل من توجهات الشخص في الحياة قد حسم فعلاً، تميل هذه المرحلة إلى كونها عمر الآمال العريضة والتوقعات الكبيرة، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن القليل من أحلام الشباب قد اختبِرت في نيران الحياة الحقيقية، ففي دراسة استقصائية وطنية شملت الأشخاص في المرحلة العمرية بين ١٨ إلى ٢٤ عاماً في الولايات المتحدة الأمريكية، وافق جميعهم تقريباً (قرابة ٨٩٪) على عبارة: "أنا واثق بأنني سأصل يوماً ما إلى حيث أريد في الحياة»، وقد رُصدت هذه الدرجة من التفاؤل في مرحلة الرشد الناشئ في بلدان أخرى أيضاً.

انتشرت مرحلة الرشد الناشئ الجديدة في الحياة بسرعة في منتصف القرن الماضي وهي مستمرة في الانتشار،والآن بعد أن أصبح الانتقال إلى مرحلة الرشد متأخراً عن ما كان عليه في الماضي، هل هذا التغيير إيجابي أم سلبي للراشدين الناشئين ومجتمعاتهم؟ بالتأكيد هناك بعض السلبيات لأن هذا يعني أن الشباب يعتمدون على آبائهم مدةً أطول مما كان في الماضي، ويستغرقون وقتاً أطول ليصبحوا أعضاء مساهمين بشكل كامل في مجتمعاتهم، كما يعاني جزء كبير منهم صعوبة تدبر أمرهم ضمن الفرص المتاحة لهم، ويعانون القلق والاكتئاب مع أن معظمهم متفائلون. ومع ذلك، هناك مزايا لوجود هذه المرحلة الجديدة من الحياة أيضاً. نظراً إلى أنهم ينتظرون حتى أواخر العشرينيات من العمر أو أوائل الثلاثينيات لتحمل مسؤوليات الشخص الراشد كاملة، فإن الراشدين الناشئين يركزون على التعلم كما يجب، وعلى تدريب أنفسهم لتلبية متطلبات اقتصاد اليوم المبني على المعلومات والتكنولوجيا، كما تبين أنه إذا اتخذ الشباب قرارات حاسمة بشأن الحب والعمل

في أواخر العشرينيات من العمر أو أوائل الثلاثينيات بدلاً من أواخر سن المراهقة وأوائل العشرينيات، فإن حكمهم سيكون أكثر نضجاً، وستكون لديهم فرصة أفضل لاتخاذ خيارات من شأنها أن تجدي نفعاً لهم على المدى الطويل

ما الذي يمكن أن تفعله المجتمعات لتعزيز إمكانية انتقال الراشدين الناشئين بشكل ناجح إلى مرحلة الرشد؟ تتمثل إحدى الخطوات المهمة في توسيع فرص الحصول على التعليم العالي،أُنشئت أنظمة التعليم العالي في بلدان منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية في وقت كان فيه الاقتصاد مختلفاً كثيراً، ولم تتوسع بالمعدل المطلوب لخدمة الراشدين الناشئين الذين يحتاجون إلى مثل هذا التعليم، إضافة إلى ذلك، ارتفعت تكلفة التعليم العالي بشكل حاد في بعض البلدان كالولايات المتحدة الأمريكية وغالباً لا يستطيع العديد من الشباب تحملها. أما في البلدان غير الصناعية، فإن أنظمة التعليم العالي أضعف وأقل قدرة على استيعاب الراشدين الناشئين،

وسيكون من الحكمة أن تسعى المجتمعات جاهدة في جميع أنحاء العالم إلى تمكين كل راشد ناشئ من تلقي التعليم العالي مجاناً، إذ لا يمكن أن يكون هناك استثمار أفضل لإعداد الشباب لاقتصاد المستقبل.

لكل رابح أرشيف من الخسائر، ولكن كل محاولة فاشلة كانت تمهد للفوز.

# نصائح للشباب في مرحلة الرشد الناشئ

بقلم: هاناه تريبل

هل كنت تعلم قبلاً أن هناك مرحلة في الحياة تسمى مرحلة الرشد الناشئ؟ حسناً إن كنت الآن طالباً جامعياً أو خريجاً حديثاً فأنت في منتصفها تماماً! إنها مرحلة ممتعة وغير مستقرة ممتلئة بالفرص والتغيير، تابع القراءة للحصول على نصائح حول كيفية الاستمتاع بهذه المرحلة المهمة من الحياة.

بدايةً مرحلة الرشد الناشئ هي مرحلة استكشاف الهوية، ومن هنا تأتي النصيحة الأولى:

- النصيحة الأولى:

هذا هو الوقت المناسب لاستكشاف من تريد أن تكون، في الحب والعمل والعالم. إنه وقت حيث لا شيء تقريباً مؤكد لأن معظم القرارات الرئيسة في حياتك لم تتخذها بعد.

- التركيز على الذات ليس أنانية:

ربما تكون قد سمعت بعض الأنباء السيئة عن الشباب في العشرينيات من عمرهم، مثل أنهم لا يرغبون في العمل الجاد، أو يخافون من الالتزام، أو أنهم مثاليون للغاية حاول ألا تسمح لهذه الانتقادات بغزو رأسك، لأنه إذا نظرنا إلى الموضوع من زاوية مرحلة الرشد الناشئ فإن مرحلة العشرينيات من عمرك هي الوقت الذي يكون فيه التزامك تجاه نفسك أحدَ التزاماتك الرئيسة. بالطبع قد تبقى لديك مسؤوليات تجاه الآخرين، ولكن لا تنسَ أنك جزء مهم من المعادلة، يمكن أن يكون هذا وقتاً مناسباً لتبدأ بمعرفة ما الذي يعطي المعنى لحياتك، وما الذي لديك الفضول لتعرفه وتفعله، ومن تفضل قضاء وقتك معه. يمكنك الآن تجربة أشياء قد تكون تجربتها أصعب في المستقبل حين تكون لديك التزامات طويلة الأمد. على سبيل المثال:

- السفر.
- عمل غير تقليدي.
- بناء شبكة علاقات قوية من الأصدقاء وإعطاء هذا الموضوع الأولوية.

- اكتساب مهارات فريدة.

ما الذي يمكن أن تجربه أيضاً؟

**نصيحة:** عقلك مهيأ الآن للنمو وللتجارب الجديدة، لذا أبقه نشطاً.

إنه ماراثون وليس سباقَ مسافات قصيرة: صدِق أو لا تصدِق، أول وظيفة أو فرصة تحصل عليها فور تخرجك من الكلية هي في الواقع فرصتك الأولى وليست الأخيرة لاستكشاف ما تريد فعله بقية حياتك بوصفك راشداً. في الواقع، ومع الضغوط التي قد تشعر بها، لديك الوقت لمعرفة من أنت وماذا تريد، لديك كل ما تبقى من حياتك.

نصيحة: تجنب مقارنة نفسك بأقرانك، فهذه حياتك أنت، وليست حياة أي شخص آخر، ومهما كانت الخطوات التي تتخذها فمن المؤكد أنها ستقودك إلى مكان ما! خذ نفساً، وراقب محيطك، وانظر من موقعك ما يمكنك تعلمه، وقرر ما عليك فعله بعد

نظام الدعم:

ابن نظام الدعم الخاص بك، اسأل نفسك:

هل تحب قضاء الوقت مع الأصدقاء المقربين؟

ما الإجراءات الروتينية التي تدعم رعايتك الذاتية؟

هل أضفت معنى لحياتك بالتطوع، أو الإشراف، أو الكتابة؟

أياً كان ما تفعله بعد التخرج، سواء أأقمتَ في شارلوتسفيل، أم عدت إلى المنزل أم ذهبت إلى مكان مختلف تماماً، فإن إنشاء نظام دعم جديد يعد خطوة أولى مهمة.

**نصيحة:** إذا تخرجت خذ بعض الوقت للتفكير ملياً

بالأمور التي كانت ناجحة خلال دراستك الجامعية، سوف يساعدك بناء عادات مألوفة وممتعة على تذكيرك بأنك تعرف على الأقل بعض الأشياء حول من أنت، وما الذي تحتاجه لتتألق.

نصيحة أخيرة:

تذكر أنه يمكنك دائماً طلب الدعم وإنشاء نظام داعم لك، لذا استمتع بالتخرج، واحتفل بإنجازاتك الكبيرة، واعتنق هويتك الجديدة بوصفك عضواً فاعلاً في المجتمع.



Elena book

https://t.me/osn_osn


أقدّر وقتي،
أستثمر في نفسي،
أنتبـــه أين أستهلك
طاقتـــــي.

الاستثمارات الستة عشرة التي يجب عليك القيام بها في عشرينياتك

ابن أسساً قوية بقية حياتك

بقلم: جورن فان شيك

أفضل استثمارات الحياة هي تلك التي تستثمر فيها في نفسك، وفي الناس الذين تهتم لأمرهم، وأولئك الذين تريد مساعدتهم.

إننا نتأثر دائماً بالقواعد والأعراف الأزلية حول كيف يجب أن نعيش حياتنا؛ هذه القواعد التي أُدرج كل منها في وقت ما في الماضي، ووضعها أشخص ليسوا بالضرورة أذكى منا، ومع ذلك فإننا «نختار» اتباعها بشكل أعمى لأن الجميع من حولنا يتبعونها. أنا رجل في السادسة والعشرين من عمري في رحلة استكشاف! أريد أن أفهم نفسي، وأريد أن أفهم العالم، وأريد أن أعرف هدفي في هذا العالم. لكن قبل كل شيء، أريد مساعدة أكبر عدد ممكن من الناس للوصول إلى العظمة الموجودة في داخلهم

فنحن نستحق أن نعيش حياة ذات معنى مملوءة بالحرية والشغف والحب. وأنا أهدف في هذه المقالة إلى إضافة قيمة إلى أيامكم، وترسيخ بعض المعلومات التي تعلمتها من أشخاص أكثر حكمة مني في أذهانكم.

- **ابحث عن أسطورتك الشخصية:**

«إن إنجاز الأسطورة الشخصية هو الواجب الوحيد المفروض على البشر. ليس الكل سوى شيء واحد، وعندما ترغب في شيء ما، فإن الكون بأسره يطاوعك على تحقيق رغبتك، فالناس في أي وقت من حياتهم قادرون على تحقيق ما يحلمون به». باولو كيلو

ما الشيء الوحيد الذي يحفزك الآن؟ لو لم تكن مهزلة العمل من التاسعة إلى الخامسة مفروضة عليك كيف كنت ستقضي وقتك؟ ماذا تحب أن تصنع؟ ماذا كنت تريد أن تصبح عندما كنت طفلاً؟ ما الشيء الذي تجيده ويعد أمراً شاقاً لشخص آخر ؟هذه كلها أسئلة يمكنك أن تطرحها على نفسك لتجد هدفك في الحياة.

لا تتوقع العثور على جميع الإجابات مبكراً، ولكن كن فضولياً بشأن بنفسك.

ما نوعية الحياة التي يبدو أنها تجذبك؟ من حقك أن تحارب لتحقق أحلامك.

لذا خض التجربة وافشل، ثم أعد بناء نفسك وتطوّر، ثم أعد الكرّة وستنجح

- **ابنِ جسداً قوياً من خلال بناء عادات تتبعها باستمرار:**

«الألواح لا ترد الضربات». بروس لي

«الحفاظ على صحة الجسم واجب، وإلا فلن نكون قادرين على إبقاء أذهاننا قوية وصافية». بوذا

أيها السيدات والسادة، إذا كانت هناك حقيقة عالمية واحدة، فهي أن الاعتناء بصحتك الجسدية العاملُ المساعد الأساسي لحياة أفضل. ليس عليك أن تصبح لاعباً رياضياً، ولا تحتاج إلى عضلات بطن بارزة، وليس عليك أن تكون العدّاء الأسرع، وليس عليك أن تكون لاعب كمال أجسام

الأمر الوحيد المهم أن تعطي العناية بجسمك الأولوية قدر الإمكان ركز على:

• إعطاء النوم الأولوية: ما بين ٧,٥ - ٩ ساعات كل ليلة.

• تناول طعاماً صحياً ٨٠٪ من الوقت، الغش في الـ ٢٠٪ المتبقية.

• تحريك جسمك: السباحة والجري ورفع الأثقال... إلخ.

• أنشطة الاسترخاء لمواجهة الشعور بالتوتر.

في المقالة أدناه، أقدم لك أسهل الطرائق وأبسطها للعناية بجسمك دون هراء الحميات الغذائية، أو «تمرين واحد يغنيك عن كل التمارين»، أقدم أسلوب حياة واعياً يمكن للجميع البدء باتباعه فوراً.

• تواصل مع الأشخاص الرائعين :

«التواصل -العلاقات مع الأشخاص الآخرين- هو مفتاح النجاح الشخصي والمهني». بول جي ماير

إننا نعيش حالياً في عالم إمكانية التواصل متاحة فيه للجميع، لكن القليل من الناس يتواصلون. إن اليوتيوب وانستغرام وتويتر والفيس بوك كلها منصات رائعة، لكن التواصل لا يكافئ التعليقَ السطحي عبر الإنترنت في حال كان هذا كلَ ما تفعله. بالتأكيد، إنها طريقة سريعة وسهلة، لكنها لا تخدم الهدف الحقيقي الذي ينبغي أن ننشده. بدلاً من ذلك، اخرج من منزلك واذهب فعلاً إلى الأماكن. اصطحب صديقاً، واذهب إلى لقاء بعض الغرباء وحوّلهم إلى أصدقاء جدد. إن لقاء أشخاص جدد إما نعمة وإما درس، لقد أرسلهم الله في طريقنا لسبب ما.

“لا تخف من البدايات الجديدة. لا تخجل من الأشخاص الجدد والطاقة الجديدة والبيئة الجديدة. اغتنموا فرص السعادة الجديدة». بيلي تشاباتا

يتذكر الناس كيف جعلتهم يشعرون لذا:

- كن حاضراً عندما تكون مع الناس من خلال إعطاء انتباهك الكامل لهم.
- كن مهتماً بصدق بحياة الآخرين، واطرح أسئلة عميقة.
- أنصت أكثر بقلبك، وتحدث أقل بفمك.
- اكتشف الأشياء المشتركة بينكم باكراً.
- أظهر لهم أنك تقدرهم وتقدر القيم التي يدافعون عنها.
- انظر في عيونهم عندما يتكلمون، وأيضًا عندما تتكلم
- دع الناس يبدون رائعين في حضورك، كلنا نحب أن نكون رائعين.
- • اجعل كل شخص تتعامل معه يشعر بأنك تصغي إليه وتراه
- ابتسم ، ابتسم ، ابتسم .

- حطّم مخاوفك في وقت مبكر :

"أفضل الأشياء في الحياة موجود على الجانب الآخر من الخوف». ويل سميث

الخوف جزء لا يتجزأ من حياتنا. إنه الشيء ذاته الذي يحافظ على سلامتنا، ولكنه يحد أيضاً من مساعينا المهمة.

أسوأ جانب من جوانب الخوف أنه يعوقنا عن تجربة تلك اللحظات التي تغير الحياة والتي تشكل شخصيتنا. نعم، الخطر حقيقي، لكن الخوف خيار. لست بحاجة إلى الخوف من أجل البقاء، لكن الخوف يحتاجك من أجل بقائه. لذا لا تحارب مخاوفك بل واجهها. اعترف بمخاوفك واعتنقها. إنها موجودة لسبب ما، لكن يمكنك التحكم في تفكيرك، وعندما تتغلب على عدم الأمان، فإن كل ما يأتي بعد ذلك مباشرة هو نعيم خالص. بمعرفة هذا، لا يهم ما تشعر به قبل التصرف، بل ما تشعر به بعده. وعلى هذا، فإن الأشياء التي تجعلك مذعوراً، هي بالضبط الأشياء نفسها التي يجب عليك فعلها

- أظهر الحب والتقدير واللطف والدعم:

تخلص من الكراهية والحسد والنقد. أعظم رغبة عاطفية لدى الشخص هي أن يشعر بأنه مقدر وذو قيمة. كن الشخص الذي يعطي ذلك دون منة وبكرم. احتفِ بالآخرين! كن الشخص الذي يمكن للآخرين أن يتألقوا في حضوره.

علمني جون جورمان الدرس العظيم الآتي:

«التواضع هو تربة المعرفة. الفضول هو الماء الذي يساعدها على النمو. التعاطف مع الآخرين هو ضوء الشمس الذي يوضح لنا الطريق الذي يجب أن نسلكه».

أفضل طريقة للحصول على ما تريده من حياتك هي مساعدة الآخرين على التغلب على آلامهم، وتحقيق أحلام حياتهم. مساعدة الناس وإلهامهم ومؤازرتهم هي أحجار الزاوية للرضا الحقيقي.

- أطلق العنان لإبداعك:

«فرّغ ذهنك. كن غير مقولب، وبلا شكل، مثل الماء. إذا وضعت الماء في كأس، فإنه يصبح الكأس. إذا وضعت الماء في قارورة يصبح القارورة. إذا وضعته في إبريق الشاي، يصبح الإبريق. والآن يمكن للماء أن ينساب أو أن يرتطم. كن ماء يا صديقي». بروس لي

ضع روحك المبدعة في كل ما تفعله وشاركه مع العالم؛استمتع.

- استكشف العالم وكنوزه الخفية:

"الحياة واسعة لا حصر لها. لا حدود لها ولا تخوم». بروس لي

سافر! جرب أشياء جديدة باستمرار! لدى العالم الكثير من الجمال ليقدمه لك. لماذا تضيع سنوات شبابك متعفناً في حجرة منعزلة؟

ومع ذلك، أحد الأشياء المهمة في السفر أن عليك القيام به للأسباب الصحيحة. لا تسافر لتهرب من شيء ما، لأنك ستأخذ نفسك دائماً معك، بل سافر ساعياً نحو هدف ما.

اختر العيش من أجل التجربة وليس الأمان.

انسَ طلب الإذن.. ارم موافقة الناس وراء ظهرك.

لا تحتاج إلى إذن، وبالتأكيد لا تحتاج إلى موافقة. هل تعتقد أن هؤلاء الأشخاص الذين تتطلع إليهم انتظروا الإذن لإطلاق العنان لعظمتهم؟ قطعاً لا!

لقد أقرّوا أنهم يريدون أمراً، وذهبوا للحصول عليه.

«أولئك الذين يمانعون ليسوا مهمين، والمهمون لا يمانعون». برنارد باروخ

- استثمر في التعليم الذاتي:



أفضل مصادر اكتشاف المعرفة :



- الكتب

- الملفات الصوتية (البودكاست)

- التجربة والاختراع
- مقالات من مواقع مثل Medium و Quora و Thought Catalog
- دورات الانترنت من أشخاص تثق بهم
- المعلمون
- أحداث الحياة
- دائرتك المقربة:

«لا يوجد شيء على هذه الأرض أثمن من الصداقة الحقيقية». توماس أكويناس

أن تكون صديقاً رائعاً هو أن تركز على العطاء بدلاً من الأخذ.

تتكون الصداقات التي يمكن أن تحتمل أي صعوبات في الحياة من:



- التشجيع والاحتفاء
- المسامحة والتفهم

- الثقة والصدق
- الاعتداد بالنفس والصون
- المسؤولية
- الامتنان والتقدير
- الراحة والتصرفات الصبيانية

- العلاقات السامة:

إذا كنت تركز حقًا على تطوير نفسك، فسوف تتخطى أصدقاء معينين. عدّ هذا أمراً ضرورياً، لأنه يعني أنك أصبحت أكثر إدراكاً لما أنت عليه الآن ولما تود أن تصبح.

يؤثر الأشخاص السلبيون بشكل كبير في:

- ثقتك وإيمانك بنفسك
- صحتك الذهنية
- تركيزك

- شعورك بتقدير الذات

- مقدار الإجراءات التي تتخذها لتحويل أحلامك إلى حقيقة

- الطريقة التي تختبر بها العالم بوصفك فردًا وجزءًا من شيءٍ أعظم

ركز على أن تكون صديقاً جيداً مع تذكُر أنك تستحق الأمر نفسه من الآخرين. إذا كانت علاقاتك تؤثر سلباً في نموك الشخصي، أنهها فوراً.

- الوعي الذاتي:

فكر بنفسك وابدأ بتصور الطريقة التي تريد أن تعيش بها الثلاثينيات من عمرك، والإجراءات التي سيتعين عليك اتخاذها لتحقيق ذلك. في هذه المرحلة لا تكون أمور حياة الشخص محسومة تماماً. من المفترض أن تجرّب في عشرينياتك وأن تصبح مدركاً الشخص الذي تريد أن تكونه. لا تلم نفسك لأنك لا تعرف كل شيء. لا أحد يعرف كل شيء. إننا جميعاً نرتجل.

اعرف نفسك :

«ما نقاط قوتي وضعفي؟ ما المواهب التي يمكنني دمجها وتحدث تأثيراً متراكماً».

«ما أفضل الطرائق لدي لإضافة قيمة إلى حياة الآخرين؟».

«بنصيحة من يمكنني الوثوق؟ ما الأشياء التي يجب أن أتجاهلها؟».

فكر وتأمل في نفسك ولاحظ وتطور. انظر إلى نفسك من الداخل، وتطلع إليها كونها جزءاً من الإنسانية.

- **اسمح لنفسك باللعب قليلاً!اصنع الذكريات !**
- اخرج مع أصدقائك المقربين كل أسبوع

- وأنت تجدول وقت عملك، جدول أيضًا وقت فراغك، وافعل الأشياء التي تستمتع بها. أنت بحاجة إلى أشياء تتطلع إليها إذا كنت تريد أن تظل متحفزاً وحيوياً في أثناء العمل الصعب.

- اذهب خارج المنزل، الخارج هو المكان الذي تنتظرنا الفرص فيه.

- خذ الإجازات، وانطلق في رحلات بالسيارة، وخطط لنزهات مملوءة بالمغامرات.

- تجرأ على أن تكون عفوياً من حين إلى آخر؛ لا تخطط لكل شيء.

«سنكون أكثر نجاحاً في جميع مساعينا إذا تمكنا من التخلي عن عادة الجري طوال الوقت، وتمكنا من التوقف قليلاً للاسترخاء وإعادة استجماع أنفسنا، حينها سنستمتع أكثر بحياتنا أيضاً». ثيش نهات هانه

- ركز على القليل الضروري ، بدلًا من الكثير الرديء

توقف عن الاهتمام بكل تلك الأشياء غير المترابطة التي تفرض نفسها على ذهنك. حرر ذهنك واسمح للهدوء بالانتعاش في حياتك. إنك تعرف المهم لك، فامنحه الأولوية. تجاهل كل ما لا يعنيك ولا يساعدك ولا يطورك

- اعرف قيمة البساطة:

المال أداة تمكننا من فعل أشياء معينة. في الواقع، ليس لدي الكثير من المال ولا أشعر بالخجل من ذلك، وليس الأمر أنني ضد المال، الموضوع فقط أنني لست بحاجة إلى المزيد منه لأكون سعيداً.

تعلم أن تتعرف إلى الأشياء القليلة التي تجلب لك المتعة والقيمة الحقيقية، بدلاً من مطاردة كل شيء جديد تراه في إنستغرام، وفي الإعلانات التجارية والمحلات، فالأشياء التي تملكها، تملكك أيضاً، ولهذا السبب أحاول الحفاظ على أسلوب حياة بسيط حالياً.

لا تصبح عبداً للاستهلاك. لا يوجد شخص واحد يهتم بكل تلك الأشياء المادية التي تمتلكها. في الواقع

سيحسدك معظم الناس لأنهم أيضاً قلقون بشأن الظهور «أنيقين» بأشياء فارهة.

استثمر في التجارب، استثمر في الناس. «ليس الفقير من يملك القليل، بل من يشتهي المزيد». سينيكا

- تجاهل المنافسة والمقارنة:

في حقيقة الأمر عليك تجاهل ٩٠٪ من الناس. تدمر المنافسة إبداعك وتخرب المقارنة ثقتك بنفسك. التركيز على ما تريد ووجود قيم خاصة بك ليس أنانية، هذا يعني أنك تحترم نفسك، ووقتك، وطاقتك.

الشخص الوحيد الذي عليك أن تتنافس معه هو أنت في الماضي، إذا كان التطور الشخصي مهماً بالنسبة إليك، فهذه هي المقارنة الوحيدة التي يجب عليك إجراؤها دائماً.

- تبنّ عقلية التفكير الملموس هذه حول آراء الآخرين:

“لا أكترث عندما يعتقد شخص آخر أنه لا يمكنني فعل ذلك”.

“لا أنتظر الإذن”.

“دعمك يجعلني أقوى، لكني لست بحاجة إلى موافقتك”.

“رأيك ليس الواقع، وجهة نظرك ليست الحقيقة”.

“ليس إسعاد الجميع من وظائفي في الحياة”.

“شخصيتي (ما أعرفه عن نفسي) أهم من «غروري» (اعتقادي كيف يفكر الآخرون فيّ)”.

لا يمكنك التحكم في الطريقة التي يراك الآخرون بها وكيف يفكرون فيك، ويجب ألا تكترث بذلك أيضاً فهذا ليس ضمن نطاق سيطرتك ولن يكون أبداً. يحاول الكثيرون من الناس إيجاد أساليب لكراهية الآخرين، هذه هي الطريقة التي يختارون بها قضاء معظم وقتهم. هؤلاء الناس ضائعون تماماً، إنهم غير واعين ما يفعلون.

إنك تضع تصورك عن نفسك في أيدي الأشخاص الذين يضعون تصوراتهم عن أنفسهم في أيدي أشخاص... (هل ترى ما أرمي إليه؟).

سيختلف الناس معك في الرأي، هذا هو الواقع. وفي الواقع أيضاً أنك ستختلف معهم في الرأي أيضاً. لذا عندما تجد نفسك مختلفاً في الرأي مع شخص ما، وتشعر بالحاجة إلى إثبات أنه مخطئ أو إلى انتقاده، اتبع نصيحة جوناثان جرين: «فقط لأنك تستطيع، لا يعني أنه ينبغي لك أن تفعل ذلك».

الحكماء لا يطلقون الأحكام، ولا يدينون الآخرين، ولا يحسدونهم.

آمن بنفسك! لا تسمح بأن تحد آراء الآخرين من مقدرتك. أنت الوحيد المخول بتحديد ما تستطيع فعله.

لا تمنح أي شخص لا يؤمن بك وقتاً من يومك، لأن هؤلاء الأشخاص تخلوا عن أنفسهم، ويتمنون فقط ألا تنجح أمام أعينهم.

يمتلئ العالم بأشخاص يعيشون اليأس بصمت، وبأشخاص سمحوا لشيء ما بالحيلولة بينهم وبين رغباتهم.

لا يزال إحساسهم بمعنى الحياة موجوداً في مكان ما في قلوبهم، لكنه أصبح مكبوتاً منذ اللحظة التي اختاروا فيها الحياة وفقًا لأسلوب الحياة الشائع، معتقدين عدم وجود خيار آخر سوى الانصياع لقواعد المجتمع والتزاماته. لقد نسوا ما يعيشون من أجله، وماذا يعني أن تكون على قيد الحياة.

لا تسئ فهمي عزيزي القارئ؛ أنا لا أنتقد صراحةً طريقة حياتك الشخصية، ولا أقول إن الوظيفة من التاسعة إلى الخامسة قليلة الشأن. لكن إذا كنا نعيش حياتنا وفقًا لقواعد الآخرين، دون أن ندرك أن لدينا القدرة على التحكم في قراراتنا، إذا انحنينا وظللنا هادئين وأطعنا أولئك الذين لا يهتمون بنا شخصياً، حينها نحن نستسلم لأسلوب العيش الشائع.

أنا أرفض هذا؛ إنني أريد شيئاً أفضل لنا.

“لا ينبغي أن تكون كلماتنا وتصرفاتنا كالمنوّمين، نفعل ونقول ما يُطلب منا فقط”. ماركوس أوريليوس

- كن جريئًا ، ابدأ أولًا :

هل تريد شيئاً؟ لا تقدم تبريرات واذهب للحصول عليه. نقطة انتهى.

ادخل المنافسة. واجه تلك المحنة باعتزاز. ابحث عن عدم الراحة، واكتسب القوة من هذه الحالة وانتعش فيها. لا تدع أي شيء يمنعك من السعي إلى تحقيق أسطورتك الشخصية. أنت أقوى بكثير مما تعتقد

ارفض أن ترضى بأقل مما تريده، لأن التنازل أصل الندم.

وفي أثناء السير في ذلك الطريق، تحمل مسؤولية كل ما يحدث في حياتك. سوف يجعل ذلك حياتك أسهل.

“الحظ الجيد الحقيقي هو ما تصنعه لنفسك. حُسن الخلق والنوايا الحسنة والعمل الخيّر”. ماركوس أوريليوس

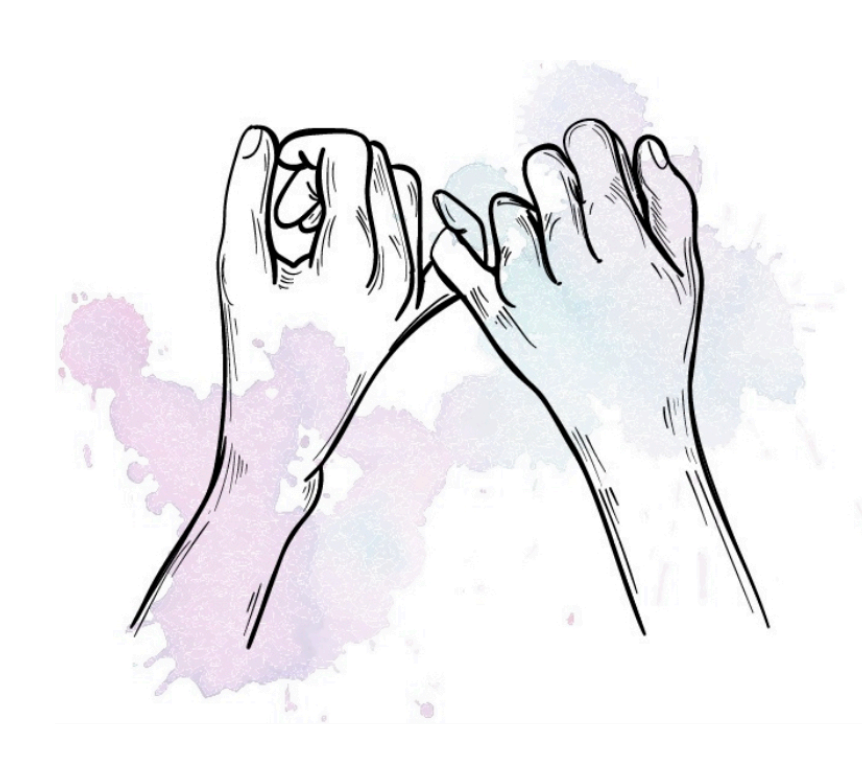
اجعل الأخطاء أصدقاءك ، أحبهم وتعلم منهم



**Elena book**

**https://t.me/osn_osn**

# الفصل الثاني:
# العلاقات



**Elena book**

**https://t.me/osn_osn**

## مالذي ستخبر ذاتك العشرينية به عن الحب والزواج ؟

بقلم: أندرو فيربيي

1- استعد لانفطار القلب:

في العشرين يبدأ المرء بالبحث عن شريك حياته، وهذا يعني أنك ستفشل، وسترتكب الأخطاء، وستقع في غرام الشخص الخطأ (ربما مرات عديدة).

ستختبر انفطار القلب في وقت ما من حياتك.

لا مفر من ذلك.

تقبل هذه الحقيقة وكن مستعداً. سيجعلك ذلك شخصاً أقوى، ويساعدك أن تصبح الشخص الذي يجب أن تكونه عندما تجد الشريك الذي يفترض أن تبقى معه.

- إما نعم وإما لا تمامًا:

عند البحث عن شريك الحياة (وفي مواقف الحياة عموماً) هناك سيناريوهان فقط.

إما أن يكون الشخص الذي تريد أن تكون معه حقاً (أبيض)، وإما لا يكون الشخص الذي تريد أن تكون معه حقاً (أسود).

انتهت القصة.

إذا لم تكن متأكداً بنسبة ١٠٠ ٪ أنك تريد هذا الزواج وهذا الشخص ومما يمكن أن تحققاه معاً بوصفكما شريكين، فإنه سيفشل.

- **تعرف إلى الكثير من الأشخاص والأصدقاء وتجنب الزواج المبكر:**

في العشرين من عمرك من المستبعد أن تعرف نفسك جيدًا بما يكفي لتعرف ما الذي تبحث عنه في شريك حياتك، ومع أن هناك بعض الاستثناءات لهذه القاعدة ولكنها نادرة.

لذلك أنصح بشدة جميع الأشخاص الذين يبلغون من العمر ٢٠ عاماً (وحتى نحو ٢٥ عاماً) بتجنب الزواج المبكر. نادرًا ما يدوم الزواج المبكر، وعادة ما يصرفك عن أهدافك وطموحاتك. قابل الكثير من الناس وتعرف إلى الكثير من الأصدقاء ما يسمح لك باكتشاف ما تريده حقًّا

- **ركز على أن تكتسب صفات الشخص الذي ترغب في الزواج به:**

هنا هو بيت القصيد. يركز الكثيرون من الناس على إيجاد الشخص المناسب. لكنهم لا ينظرون إلى أنفسهم في المرآة ويقولون: «هل أنا شريك مناسب؟ هل أتمتع بالصفات التي أبحث عنها في شريكي؟»

اعلم أن للزواج جانبين، وإن كنت تريد أن تجد الشخص المناسب، فيجب أن تكون أولاً الشخص المناسب. قبل الانتقال إلى النقطة الآتية، خذ قلماً وقطعة من الورق وأجب عن السؤال: «من يجب أن أكون لأصبح شريكاً مثالياً».

- **أنشئ قائمة بالأمور غير القابلة للتفاوض:**

في حين أن هذا قد لا يكون بالضرورة شيئاً يجب «معرفته»، فإنه تمرين أعطيه لجميع عملائي. يجب أن يكون لديك أمور غير قابلة للتفاوض أو أشياء لن تتسامح بها مع الشريك أو أي شريك محتمل أيًّا كان الأمر بغض النظر عن مدى جاذبيته أو مدى إعجابك به، ستساعدك هذه القائمة على تجنب الزواج بالشخص الخطأ. على سبيل المثال: قد لا تتسامح مع متعاطي الكحول أو العقاقير، أو شخص عنيف جسدياً، أو عاطل عن العمل، أو سريع الغضب، أو يركز على حياته المهنية أكثر من الأسرة. هذا تمرين شخصي، ولكني أوصي بشدة أن تتوقف عما تفعله الآن، وتدون عشرة أمور غير قابلة للتفاوض لديك.

- **لا تكن حلال المشكلات في علاقتك:**

انظر... لا يهمني كم تحبه أو إلى أي مدى تعتقد أنه يمكنك تغييره.

لن تفعل.

وإذا فعلت ذلك... فسوف يكلفك ذلك سنوات من حياتك، ويدمر صحتك العقلية والعاطفية.

تسألني كيف عرفت؟

لأنني مررت بهذا!

لا تدخل في علاقة تشعر فيها بأنك بحاجة إلى تغيير شريك حياتك.

أبداً.

تدور العلاقة حول شخصين كاملين يتشاركان الحياة معًا، وليس حول شخص منكسر يجمع شخص آخر شظاياه!

- **أدرك أن صحتك تؤثر كثيراً في جودة علاقتك بشريك حياتك:**

هذا مهم جداً، ولكننا نقلل من شأنه عادة، إلا أنه في الواقع لا يمكنك التقليل من تأثير صحتك ولياقتك البدنية في علاقتك... جدياً.

عندما تمارس الرياضة، وتتناول الطعام جيداً، وتنام ثماني ساعات كل ليلة، ستكون أكثر سعادة وأكثر هدوءاً وتزداد طاقتك!

عندما لا تتبع الخطوات المذكورة أعلاه...

ستكون أكثر انتقاداً وأكثر عرضة للغضب، وستكون أكثر ميلاً للجدال حول الأمور التافهة.

عندما تتشاجر مع شريك حياتك كثيراً، خذ خطوة إلى الوراء، واذهبا إلى فصل اليوغا معاً، واجريا، وتناولا وجبة صحية، وخذا قسطاً كافياً من النوم، ثم عودا إلى الأمور التي كنتما تناقشانها... ستُدهشان من مدى تأثير تلك الأمور.

- **لا تسمح لأصدقائك وعائلتك بالضغط عليك لتتزوج:**

لقد رأيت عددًا لا يحصى من الأشخاص يتزوجون أو يستمرون في خطبة فاشلة لأن الأصدقاء والعائلة ضغطوا عليهم لفعل ذلك، ودائماً تنتهي القصة نهاية رهيبة.

لا تدع أي شخص يضغط عليك للدخول في علاقة لا تريد تماماً الدخول فيها (كما تحدثنا قبلاً). لا تهتم بمدى جاذبيته، أو مدى حب والدتك له، أو مدى انزعاج جدتك لأن خطبتكما طالت. لا تدع الآخرين يتخذون قرارات مصيرية عنك.

المظاهر والمال والمكانة هي تقاليد مجتمعية وليست الأمور الأهم (موجه للرجال)

يا رفاق، ربما يعتقد معظمكم أن النساء يرغبن في رجل وسيم لديه الكثير من المال والنفوذ.

وهذا صحيح أحياناً.

لكن تسعاً من بين كل عشر نساء يردن أن يكنّ مع رجل يجعلهن يشعرن بأنهن جميلات ومهمات ومميزات، ويصغي اليهن. إنهن يردن رجلاً يأخذهن في مغامرة ويسمح لهن بأن يعشن تجربة مذهلة،

ولست بحاجة إلى المال أو شبكة علاقات ضخمة أو أن تكون وسيماً لفعل أي من هذه الأمور

- **استمتع:**

الحياة أقصر من أن تمضيها دون استمتاع.

انتهت القصة!

إذا كنت لا تستمتع بعلاقتك، ولا تستمتع بوقتك... حينها قل وداعاً، واكتف بهذا القدر

- **أحب نفسك أولًا**

إذا كنت تريد أن تجد حب حياتك، إذا كنت تريد أن تجد «الشخص المناسب» إذا كنت تريد أن تكون لديك علاقة رائعة بشريك حياتك... عليك أن تبدأ بإدارة علاقتك بنفسك.

يجب أن تحب نفسك ١٠/١٠ قبل أن تكون مستعدًا فعلًا للزواج

خذ وقتًا في العشرينيات من العمر لتقع في حب نفسك بعمق وبجنون (هذه ليست نرجسية بل تفضيل لسعادتك الخاصة على سعادة الأشخاص الذين لم يفعلوا لك شيئاً قط).

إذا فعلت ذلك، فستتخذ قراراتك -سواء أتعلقت بالزواج أم العمل أم الصحة- من منطلق القوة والحب.

**اسأل نفسك هذه الأسئلة:**

- إذا كنت أحب نفسي ١٠/١٠، فهل...
- إذا كنت أحب نفسي ١٠/١٠، فهل سأبقى مع شريك مسيء؟
- إذا كنت أحب نفسي ١٠/١٠، فهل سأستمر بالارتباط بشخص لا أحبه؟
- إذا كنت أحب نفسي ١٠/١٠، فهل سأبقى في هذه الوظيفة التي أكرهها؟

- إذا كنت أحب نفسي ١٠/١٠، فهل سأستمر في تدخين السجائر أو تعاطي العقاقير؟
- إذا كنت أحب نفسي ١٠/١٠ هل سأقبل هذا النوع من تصرفات الناس في حياتي؟

ستخبرك الإجابة عن هذه الأسئلة كل ما تحتاج إلى معرفته.

**الخلاصة:**

الحب والزواج رائعان، وكذلك العشرينيات من عمرك. إذا لعبت هاتين اللعبتين بشكل صحيح، فسيكون هذا أفضل عقد في حياتك، لذا أحسن التصرف، وأعط أهمية لنصائح الذين مروا بهذه التجارب قبلك.

لا يمتلك أحد الحق فـــــي

إخبارك من يجب أن تكون.

كلما تعلمت كيف تحـــــب

نفسك بسرعة أكبـــــــــر،

أصبحت الحياة أسهـــــــل.



## كيف يمكن للأبناء في أوائل العشرينيات من عمرهم بناء علاقات جيدة مع أهلهم؟

بقلم: جوني فريدمان

يمكن للهوة بين الشباب في مرحلة ما بعد المراهقة وآبائهم أن تكون كبيرة، ولكن تبقى هناك طرائق لردمها .

ربما أصعب شيء على الشباب اليافعين أن يفهموا حقاً أن آباءهم كانوا فعلاً في مكانهم، فقد كان ذلك منذ عقود، وقد تبدو نصائح الأهل قديمة، ويسهل رفضها بناء على ذلك، لكن في الحقيقة لا نميل نحن البشر إلى التغير كثيراً عبر الأجيال في ما يتعلق بالأمور المفضلة لدى المجتمع. لذلك عندما يقول أحد الوالدين للابن إنه سوف يندم على قرار معين في المستقبل، ففي هذا الكلام جزء من الحقيقة جديرٌ بالاهتمام

وربما أصعب شيء على الآباء هو أن يفهموا حقاً أن شبانهم اليافعين يحتاجون فعلاً إلى الفشل مراراً وتكراراً بمفردهم، وألا يأخذوا الرفض الذي يواجهونه على منحىً شخصي وأن يتذكروا أنهم شعروا بالطريقة نفسها تجاه النصيحة التي تلقوها في ذلك العمر.

إذا تمكن كلا الجانبين من تعلُّم عدم إثارة الجدل حول الآراء المختلفة، فهناك الكثير ليكسبوه. إذ يعتقد الأهل أن لدى الأبناء نوافير من المعلومات (السيئة والجيدة) في أذهانهم، ويعتقد الأبناء أن لدى الآباء الفهم البدهي حول الاتجاه الذي يسير فيه العالم، ولذلك تعتمد أفضل العلاقات على الأخذ والعطاء في الاتجاهين.


«ظروفك الخاصة لك وحــدك،
وأدبك في الكلام حق للجميع،
لا تخلط ظروفك ومشكلاتــك
النفسية بتعاملك مع الآخرين».
الدكتور إبراهيم الفقي

## خمس طرائق للبنات الراشدات للتقرب من أمهاتهن

بقلم: كاثي كاساتا

على الأغلب أمك جزءٌ من هويتك، سواء أكنت قريبة منها أم أبعدتك الحياة عنها، لذا في حال قررت العمل على توطيد علاقتك بها فكري في اتباع بعض هذه الطرائق لفتح أبواب التواصل مجدداً



### قدري الدور الذي أدته:

اعترفي وقدري دور أمك في حياتك وكيف ساعدتك على طول الطريق، وتضمن هذا أشياء أساسية مثل توفير الطعام والمأوى والدروس التي علمتك إياها، قد ترغب والدتك في سماع كل هذه الأشياء التي تقدرينها.



### أظهري لها الامتنان:

تقترح كيت فيش (اختصاصية نفسية) التعبير عن الامتنان للعادات والقيم التي تعلمتها من والدتك، ويمكنك إظهار الامتنان من خلال التكلم مع أمك، أو كتابة ملاحظة لها، أو تقديم هدية لها.



## دعيها تكون جزءاً من عائلتك:

في حين أنه قد يكون صعباً على أمك أن تراك منغمسة في عائلتك الخاصة، فإن السماح لها بأن تكون جزءاً من حياة أطفالك يمكن أن يساعد في تقريبك منها. وهذا قد يتجاوز دعوتها للخروج ليصل إلى حد جعلها تشارك في القرارات العائلية والإجازات والاحتفالات المهمة

## اسمحي لأمك أن تستمر بالتأثير فيك:

يمكن أن يساهم إظهارك لأمك أنك ما زلت تقدرين مساهمتها وخبرتها في الظروف والمواقف التي تمرين بها في مساعدتها على الشعور بأنك ما زلت بحاجة إليها في حياتك، فعلى سبيل المثال إن اللجوء إليها للحصول على المشورة بشأن خيار مهني، أو وضع معيشي، أو علاقة، أو تربيتك أطفالك يمكن أن يجعلها تشعر بالتقدير.



**خصصي وقتاً للاستمرار باتباع عادات معينة مع أمك:**

في حين أن حياة الأشخاص الراشدين يمكن أن تكون مزدحمة، فإن تحديد وقت نوعي لإمضائه مع والدتك ربما يكون خطوة مهمة للتقرب منها. قد تشمل الخيارات غير المكلفة التي يمكنك التفكير فيها دعوتها للعشاء، أو تنظيم رحلة، أو المشي معاً، أو مساعدتها في أداء المهمات.

فلنتوقف عن النظر إلى الأم على أنها مصدر العطاء والتضحية الذي لا ينضب،

فالأم إنسانة أيضاً وتحتاج -كالجميع- إلى الحب والتفهم والمساندة.



Elena book

# ثلاث نصائح شافية للفتيات

بقلم: كاثي كاساتا



## اعرفي أنك جديرة بما فيه الكفاية

تقول غينا موفا (اختصاصية نفسية): إذا كانت التجارب السابقة التي مررت بها في العلاقة مع أمك قد آذتك فإن محاولة فهم منشأ الألم يمكن أن يساعد على عدم توجيه أصابع الاتهام إليها.

وتوضح قائلة إن معظم البنات يحاولن الموازنة بين شيئين، كيف يكن قريبات من أمهاتهن، وكيف يكن مستقلات عنهن. إذا لم تتصرف الأم بطريقة مفعمة بالحب والدفء أو كانت تتصرف بأسلوب رافض أو منتقد، عندها تبحث البنت عن طرائق للتواصل، ولكنها لا تشعر أبدًا بالراحة

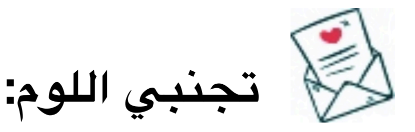
تقول موفا: «في هذه الحالة من المهم أن تحصل الفتاة على القبول لكي تشعر بأنها جديرة بما فيه الكفاية من أجل بناء علاقات سليمة في حياتها»، وهنا قد يكون من المفيد أن تتذكري بأن علاقاتك مع الآخرين -حتى العلاقة مع أمك -لا تحدد من أنتِ.





## تعاطفي مع احتياجات أمك:

أعيدي النظر في القصر العاجي الذي تضعين والدتك فيه، واعترفي بأن لدى الأمهات احتياجاتهن والأمور التي تعوقهن. تقول كات فيش (اختصاصية نفسية): «ربما تكون لأمك تجاربها الخاصة المؤلمة التي تتعافى منها حالياً. قد يكون من الجيد أن تتذكري أن الجميع يبذلون قصارى جهدهم ضمن الظروف المتاحة».



## تجنبي اللوم:

قد تشعرين أحياناً بأنك تميلين إلى لوم أمك على التوترات في علاقتكما، وأحياناً أخرى قد تلقين اللوم على نفسك. ولكن تعلّم كل منكما كيفية فهم احتياجات الأخرى والتواصل بشأنها بطريقة تخلو من اللوم يمكن أن يؤدي إلى علاقة ذات مصداقية أكبر

وكما تقول موفا: «على هذا تتحقق إمكانية تلبية تلك الاحــتياجــات، أو بــناء عــلاقــة بــين الأم وابــنتها أو تقويتها».

**تعلم فن النقاش والاختلاف دون خلاف.**



## ما الذي تعلمته عن الصداقة في العشرينيات (حتى الآن)؟

بقلم: د روبن خودام

كتبت قبل بضعة أشهر تدوينة بعنوان «دعونا نتحدث عن إخفاقاتنا» تتحدث عن أهمية مشاركة عثراتنا كما نشارك انتصاراتنا. لكنني أدركت خلال الأشهر القليلة الماضية التالية لكتابتها أنني نسيت شيئاً مهماً للغاية وهذا الشيء هو أمر تعلمته خلال العشرينيات من عمري.

أدركت مرة بعد مرة خلال هذا العقد أن الأمر لا يتعلق بمشاركة إخفاقاتك فقط، بل كما قالت الدكتورة بريني براون يتعلق بمشاركتها مع الأشخاص الذين يستحقون سماع قصتك. لا بد أنك تعلم أن هذا صحيح في الحياة خصوصاً في أوائل العشرينيات لأنك إن كنت مثلي فلا بد أنك أخبرت صديقاً ما شيئاً مهماً وجدت صعوبة شديدة في قوله، وفي النهاية لم تحصل على التجاوب الذي تمنيته تماماً.

ربما كانت مشاعر صديقك مضطربة، ربما لم تتواصل معه بفعالية، أو ربما لا يعرف كيفية المساعدة، أو ربما ببساطة لم يتمكن من الوقوف معك ومن أجلك. بصرف النظر عن صعوبة هذه اللحظات أو المسبب لها، تعلمت أن الناس لن يكونوا كما أريد ولن يتصرفوا بالأسلوب الذي أريده. لقد تعلمت أنني بحاجة إلى تقبل الأشخاص على حقيقتهم، ووضعني ذلك أمام خيارين:

. أحتاج إلى تقبلهم على حقيقتهم، وعدّ ذلك حداً في علاقتنا.

. أحتاج إلى أن أتقبلهم على حقيقتهم، وأن أدرك أنني لست بحاجة إلى الاستثمار في هذه العلاقة بعد الآن.

ومع أني جربت كلا المسارين، فإن الخيار الأول كان تجاوبي الأكثر شيوعاً. لقد تعلمت قيمة وجود أشخاص كثيرين في حياتي يقدمون أشياء مختلفة على مستويات مختلفة. بعض الأصدقاء هنا لمساعدتي على الضحك وتجاوز الأمور،

وبعضهم هنا لمساعدتي في الأوقات الصعبة، وأصدقاء آخرون يوجدون مدة قصيرة لمساعدتي خلال إحدى مراحل حياتي (مثل الكلية) وبين الحين والآخر، أصادف صديقاً مسانداً في كل ذلك.

لقد تعلمت أن الناس يدخلون في حياتنا إما لمرحلة وإما لسبب وإما مدى الحياة. كما سمعت تي دي جاكس يصوغ ذلك بشكل مثالي: يدخل الناس في حياتنا أحياناً ويكون دورهم مثل سقالات البناء [التي يتسلقها العمال للوصول إلى الطوابق العليا] إنهم يساعدوننا على التسلق لنصل إلى الشخص الذي نريد الوصول إليه، وعندما نصل لن يعود هناك حاجة ملحة لهم، لن يبقى الجميع قربنا مدى الحياة،

ربما يتحول أحد الأصدقاء إلى شخص أتناول العشاء معه مرة في الأسبوع فقط، أو ربما يصبح شخصاً أراه بين الحين والآخر في أحد التجمعات.

تعلمت أنه لن يبقى الجميع بجانبك مدى الحياة، ولا بأس بهذا

نحن نتغير وكذلك محيطنا. استمريت في تعلم هذا الأمر طوال الكلية. أعلم أن الكثير من طلاب الجامعات أو المراهقين يمرون بهذا الأمر في أثناء خوضهم غمار عالم التواصل الاجتماعي في محاولة لتحديد أصدقائهم الحقيقيين. لذلك أنتم يا من تقرؤون، أود أن أقول لكم إنكم لستم بحاجة إلى عشرين صديقاً، كل ما تحتاجونه هو ذلك الصديق المقرب؛ ذلك الصديق الذي يمكنك الوثوق به لتروي له أمورك الخاصة.

وكي لا يبدو كلامي متناقضاً أود أن ألفت نظركم إلى أن وجود صديق مقرب لا يعني أنه لا يمكنك أن تكون ودوداً مع الآخرين ولديك أصدقاء ومعارف على مستويات أخرى، قد يكون مفيداً لتوسيع دائرتك الاجتماعية، فربما تتعرف إلى شخص ما من خلال أحد معارفك، وينتهي الأمر ليصبح شخصاً من الدائرة القريبة لك، وربما تقابل شخصاً ثم تتزوجه في النهاية، وربما تذهب إلى تلك الحفلة مع أنك لا تحب الحفلات وتلتقي شخصاً آخر ذهب على مضض أيضًا وينتهي الأمر بأن تنسجما معاً.

وجد الباحثون في جامعة ماينى دعماً لوجهة النظر هذه التي تؤكد أهمية وجود صداقات جماعية خارج علاقة الصداقة مع الأصدقاء المقربين (نانغل وآخرون، ٢٠٠٣) قالوا إن وجود أصدقاء ومعارف خارج دائرة أعز الأصدقاء يمكن أن يساعد على الحماية من الشعور بالوحدة وحتى الاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، تدعم النتائج التي توصلوا إليها وجهة نظر محدثة عن أهمية الصداقة بمستويات مختلفة من القوة حيث يؤدي كل من المعارف والأصدقاء العاديين والأصدقاء المقربين دوراً في إحساس المرء بوجود الصحبة والرعاية والانتماء في حياته، وشعوره بقيمة نفسه.

لمجرد أن شخصاً ما ليس الشخص الذي تثق به، لا يعني أنه لا يمكن أن يظل جزءاً مهماً من حياتك. ربما يقدم لك هذا الشخص شيئاً مختلفاً عن أي شخص آخر في دائرتك. ربما يكون شخصاً يوفر متنفساً اجتماعياً ممتعاً، أو ربما يصبح ذلك الشخص الذي تثق به. بعض الناس محظوظون بما يكفي ليكون لديهم هذا الصديق الوحيد الذي يمثل كل شيء بالنسبة إليهم، ولدى البعض الآخر مزيج من الأصدقاء يلبي احتياجات مختلفة.

عليك فقط أن تجد مسارك الخاص. لكن تذكر أن الأمر يأخذ وقتاً خصوصاً بالنسبة إلى المراهقين والأشخاص في العشرينيات من عمرهم، إنك تتعامل مع أقرانك الذين يمرون بآلام النمو الجسدية والنفسية نفسها التي تعاني منها.

لذلك عندما قلت إن الوقت قد حان للتحدث عن إخفاقاتك ما كنت أقوله فعلياً: لا تخف من مشاركة معاناتك مع شخص تثق به. واعلم أنه لن يتمكن الجميع من الوقوف معك بالقدر الذي تحتاجه أو لن يفعلوا ذلك.

إن وجود هذا الصديق المقرب الذي يمكنك الوثوق به هو بأهمية وجود أصدقاء عاديين ومعارف تقابلهم بتواتر أقل، إذ يمكن للأصدقاء في المستويات الأخرى المساعدة على تغذية إحساسك بالتواصل والانتماء.

إن مرحلة العشرينيات من العمر هي مرحلة اكتشاف الذات وامتلاك أصدقاء على مستويات مختلفة سيعكس لك طرائق مختلفة للوجود قد تؤثر في نهاية المطاف في معنى الوجود في هذا العالم عندك.

كن واعياً للطريقة التـــي يجعلك الآخرون تشعر بها حيال نفسك.



Elena book

https://t.me/osn_osn

# الفصل الثالث:
# الجامعة والعمل



**Elena book**

# كيف تختار الجامعة المناسبة؟

هل ستبدأ الجامعة هذا العام أو في المستقبل القريب؟ إليك بعض النصائح من الطلاب الخبيرين الذين مروا بهذه المرحلة، لقد فعلوها! تحدثنا إلى الطلاب في QS World Grad School ملتقى كيو اس للطلاب الجامعيين حول العالم في وقت سابق من هذا الشهر وإليك ما قالوه :

## عن اختيار الجامعة:

عندما تبدأ البحث عن الجامعات أول مرة، من الطبيعي أن ترغب في معرفة ترتيبها، وقد لاحظ الطلاب الذين تحدثنا إليهم كثيراً أن ترتيب الجامعات بحسب التخصص الدراسي يمكن أن يكون مفيداً على وجه الخصوص. لكنهم قالوا إن هناك أمورًا أخرى كثيرة ينبغي أخذها في الحسبان

## فكر في إمكانية التوظيف:

برز عامل إمكانية التوظيف كثيراً. نصحت أشنا وهي طالبة هندية تبلغ من العمر واحداً وعشرين عاماً بما يأتي: «أود أن أنظر إلى معدل النجاح، وما يفعله الطلاب بالفعل بعد التخرج، وما يمكن أن تقدمه لك الجامعة من ناحية فرص العمل والتوظيف » قد يكون هذا مهماً خصوصاً إن كنت تريد العمل في مهنة تنافسية مثل الموضة أو الصحافة، إذ ستساعدك خبرة العمل على البروز أمام أرباب العمل

## تأكد أنها خيارك المناسب:

أكد الكثير من الطلاب الذين تحدثنا إليهم أهمية التأكد من أن الجامعة ومناهجها تناسبك وليست فقط ذات ترتيب عال. ومثلما تقول كلارا، وهي طالبة بريطانية تبلغ من العمر ٢٠ عاماً: «الترتيب غير مهم إلا إذا كان متعلقاً بالأمور التي تهتم بدراستها». يوافق هيون هونغ -الطالب الكوري البالغ من العمر ٢٢ عامًا- على ما يأتي: «لا تركز على الترتيب كثيراً. تعرف إلى ما ستدرسه وما ستتمكن من فعله عندما تتخرج»

تقول شيري -طالبة بريطانية تبلغ من العمر ٢١ عاماً- إنها تتمنى لو أنها نظرت في تفاصيل المناهج بشكل أكبر عند اختيار الجامعة. «أعتقد أنني ركزت كثيرًا على ترتيب الجامعة، لأن المناهج لا تناسبني جداً... أعتقد أنه من المهم معرفة ما ستدرسه بدلًا من مجرد النظر إلى الترتيب»

## إيجاد التوازن بين الدراسة والحياة الاجتماعية:

يتذكر هيون هونغ: «لقد قضيت وقتاً طويلاً في الدراسة لذلك تمنيت لو انضممت إلى تجمُّع أو ناد وتعلمت شيئاً جديداً. إنك بحاجة إلى إدارة جيدة للوقت، افعل ما تستمتع به، ولكن اعثر على التوازن الصحيح بين الدراسة والتواصل الاجتماعي.

## اغتنم الفرص لتجربة أشياء جديدة:

مثل هيون هونغ تتمنى كلارا لو جربت شيئاً جديداً: «أعتقد أن ندمي الأكبر كان عدم متابعة دراسة اللغات أتمنى لو أخبرني أحدهم عن أهمية تعلم لغة والتعرف إلى الثقافات المختلفة. ليس الأمر سيئًا للغاية

إذا لم تتعلم لغة، ولكن التعرف إلى ثقافات مختلفة وكيفية الانسجام مع أشخاص من خلفيات مختلفة أمر مهم حقاً».

يضيف توم، وهو طالب بريطاني يبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عاماً: «حاول تكوين صداقات مع أشخاص من مختلف مجالات الحياة الجامعية. يجب أن تفكر في الانضمام إلى أكبر عدد ممكن من التجمعات، خصوصاً النادي الرياضي، إنها طريقة جيدة حقاً لمقابلة الكثير من الناس والبقاء بصحة جيدة. حاول الاستفادة من أسبوع تعارف المستجدين أكثر من مجرد الخروج».

**لا تستسلم لضغط الزملاء:**

أخيراً، يقول ماهد، وهو طالب بريطاني يبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عاماً: «استمتع بوقتك ولكن لا تستسلم لضغوط الزملاء في مناسبات الجامعة الاجتماعية وتنجر إلى السلوكيات غير الجيدة (تدخين أو كحول...) ولا تذهب إلى الجامعة من أجل الجانب الاجتماعي فقط، استثمر التجربة إلى أقصى حد».

## عن الدراسة:

مع تباطؤ الفوضى التي ترافق بداية الجامعة وعندما تبدأ بحضور المحاضرات، قد يكون من المغري إهمال دراستك قليلاً، خصوصًا إذا كانت درجاتك في هذه المرحلة لا تُحتسب في شهادتك النهائية. ومع ذلك، يقول طلابنا الخبيرون إنها ليست فكرة جيدة!

## تطوّر بوصفك متعلِّماً مستقلاً:

تقول آنا، طالبة ألمانية تبلغ من العمر اثنين وعشرين عاماً: «في السنة الأولى، تكون بعيداً عن والديك للمرة الأولى، وهناك الكثير مما يحدث لدرجة أنك قد لا تركز بشكل كافٍ على دراستك، وقد تعتقد أن الدرجات غير مهمة في السنة الأولى». لتستعيد السيطرة على دراستك، وتطور أسلوب التعلم المستقل الضروري في الجامعة، تنصح كلارا: «حاول القراءة عن الموضوع قدر الإمكان حتى تفهم الموضوع بشكل كامل حقاً».

## اطلب المساعدة عند الحاجة إليها:

ماذا لو كنت لا تحب مناهجك الدراسية أو تجدها صعبة؟ ينصح ماهد: «تحدث إلى أصدقائك حول المناهج التي تدرسها، وأجرِ حوارات مستمرة حول ما تستمتع به وما لا تستمتع به فيها، وإلى أين وصلت في دراستك. إذا وجدت أن مناهجك الدراسية صعبة، فإن أول ملجأ لك محاضروك وأصدقاؤك المقربون. إذا كنت تعرف بالتأكيد أنها ليست مناسبة لك، فحاول إيجاد مخرج من ذلك عبر معرفة إذا ما كان يمكنك الانتقال إلى جامعة أخرى تقبل تحويل اعتمادك عليها »

## نصائح أخيرة:

• «حياتك الجامعية أكثر من مناهجك الدراسية. لا تضع حدوداً لنفسك، فهناك دائماً مجال لتوسيع آفاقك والتحرك في اتجاهات مختلفة».

ماهد

• «أوصي حقاً بقضاء عام في الخارج، لذا اعثر على جامعة تقدم سنة دراسية ضمن برنامج Erasmus أو مقعداً في برنامج التبادل الطلابي. كان الالتحاق بجامعة أخرى في بلد مختلف أفضل قرار في حياتي، إنها تجربة رائعة حقاً».

تشيري

• «فقط استمتع بدراستك الجامعية قدر الإمكان لأنها تمر بسرعة كبيرة جداً! استفد من كل فرصة تأتيك؛ حقق أقصى استفادة من خدمة الإرشاد المهني للطلاب».

كلارا

• «تحدث إلى الجميع لأن الجامعة هي أفضل وقت تقضيه على الإطلاق، وكن لطيفاً مع الناس! استكشف الخيارات، اكتشف ما تريد فعله وما تجيده. انظر أين تكمن قوتك وأبق عقلك منفتحاً».

أشنا


أتمسك بقيمي،
ولكن أبقـــى
منفتحـــاً علـــى
آراء الآخريـــــن
ومعتقداتهـــم.

# نصائح حول الدراسة في كلية بعيدة عن المنزل

بقلم: بيلروز ٢٠٠٠

هذه بعض النصائح لأولئك الذين سيدرسون في كلية بعيدة عن المنزل. أنا شخصياً سأبدأ سنتي الجامعية الأولى، لكن عندما كنت في السنة التحضيرية اخترت كلية تبعد أكثر من خمسمئة ميل عن المنزل.

قبل دخول السنة التحضيرية، لم يكن لدي أي أصدقاء هناك، ولم أزر المدينة إلا مرة واحدة. ومع ذلك، كان هذا قراراً جيداً لي لأنه ساعدني على النمو، وإليك بعض النصائح:

لا بأس أن تشعر بأنك مرتبك عندما تنتقل إلى المدينة البعيدة التي تقع فيها كليتك الجديدة أول مرة. عندما أفرغت حقائبي جميعها في مسكن الطلاب المستجدين أول مرة، ذهبت في جولة حول الحرم الجامعي مع زملائي في الغرفة، ثم استرخيت في غرفتي بقية اليوم لأشعر براحة أكبر.

حتى تشعر بأن مدينتك الجديدة موطنك، ابحث عن أماكن مفضلة جديدة للتسكع فيها، يمكن أن يكون ذلك مطعمًا أو مقهى للدراسة فيه.

أوصي بعدم الاتصال بوالديك وأصدقائك في بلدك أكثر من مرة إلى مرتين في الأسبوع ما لم تكن هناك حالة طارئة. ستفتقد عائلتك وأصدقاءك القدامى أكثر إذا اتصلت بهم يوميًا

إذا كنت تشعر حقاً بالحنين إلى الوطن والوحدة، يكون اللجوء إلى العلاج دائماً أحد الخيارات. في الفصل الدراسي الثاني، شعرت فجأة بالحنين إلى الوطن، وساعدني التواصل مع معالج في الحرم الجامعي كثيراً.

إذا كنت ستنتقل إلى شقة، فأعتقد أن أفضل نصيحة هي التدرب على تحضير الوجبات والطهو في المنزل في الصيف حتى لا تشعر بأنك مرتبك بموضوع الطعام عند الانتقال.

هذه فكرة عابرة، لكن اصطحب معك عدة خياطة صغيرة. كلما وجدت ثقباً في ملابسي، كنت أتابع دروس اليوتيوب وأصلحها.

قد يكون تكوين صداقات جديدة في مدينة جديدة أمراً صعباً هذا الخريف بسبب انتشار وباء كورونا. ومع ذلك، يمكنك دائماً محاولة تكوين صداقات مع زملائك في السكن وأصدقائهم، حتى لو لم ينجح الأمر. توجد مجموعات فيس بوك للطلاب الجدد في معظم الكليات تستحق الاطلاع عليها

حتى لو كنت تكافح من أجل تكوين أصدقاء، يمكنك إنشاء ذكريات إيجابية في مدينتك الجديدة بنفسك. يمكنك استكشاف الحرم الجامعي، والتنزه في المحميات الطبيعية (إن وجدت)، وإمتاع نفسك بالطعام اللذيذ.

كانت هناك بعض الفصول الدراسية كنت أعيش فيها حياة اجتماعية رائعة، وأخرى أقضي فيها معظم الوقت وحدي. لذلك لا تقسُ على نفسك كثيراً إذا لم يكن الفصل الدراسي الأول مثالياً. اعرف المسافة التي ستستغرقها في السير، أو في القيادة، أو في أثناء ركوب الحافلة إلى أقرب مستشفى وأقرب طبيب أسنان وأقرب عيادة طبيب طوارئ. من الأفضل معرفة هذا مسبقاً بدلاً من أن تكافح لتعرف أين يجب أن تذهب إذا تعرضت لحالة طارئة

لا تستسلم إذا كنت تعاني في البداية إلا إذا وصلت إلى مرحلة تكره فيها كليتك. التغييرات الجديدة صعبة دائماً، ولكن مع مرور الوقت تعتادها. معظم الناس الذين أعرفهم يكافحون في السنة الأولى، لكنهم يحبون المدينة عندما يصبحون في السنة الثانية.

“لا تبالغ في محاولة تحسين نقاط ضعفك؛ إن كنت لا تجيد أمراً ما حاول العمل على تطوير نفسك فيه إلى الدرجة التي يتوقف فيها عن كونه معيقاً لتقدمك، بعد ذلك من الأفضل أن تكرّس الوقت لتعزيز نقاط قوتك إلى أقصى درجة » جيمس كلير

# كيف تتوقف عن كونك قلقاً جداً قبل بدء عملك الجديد؟

بقلم: أليكس شتينغاردت

هل أنت على وشك بدء عمل جديد؟ إذا كان الأمر كذلك حالياً، فإني متأكد أن بعض تلك الحماسة الأولية التي كانت عندما حصلت على عرض العمل قد تلاشت وبدأت تحل مكانها مشاعر العصبية أو القلق. هل أنا محق؟

حسناً، لست وحدك، حتى بالنسبة إلى أكثر الناس ثقة، فإن بدء عمل جديد يمكن أن يكون أمراً مرهقاً للأعصاب إلى حد كبير، وهذا أمر طبيعي تماماً.

القلق هو استجابة الجسم الطبيعية للتغيير والمجهول، يعود تاريخها إلى آلاف السنين إلى وقت كان فيه معظم ما يجهله البشر أو لا يفهمونه أو لا يستطيعون التنبؤ به خطراً محتملاً يهدد حياتهم.

بيد أن الشعور بتوتر الترقب قبل أي تغيير محوري في حياتنا ضروري أيضاً إلى حد ما، ففي حالة بدء عمل جديد، على سبيل المثال، يمكن فعلاً أن يساعدك مستوى مسيطر عليه من القلق على تقديم أفضل أداء لديك، ويضمن لك إعطاء انطباع أول إيجابي من اليوم الأول.

ولكن عندما يصبح ذلك القلق غير قابل للسيطرة يمكن أن يبدأ بإتلاف جهودك في الانطلاق نحو أسس بداية ممكنة.

## تسع طرائق للتحكم في القلق قبل بدء عملك الجديد:

لذلك، إذا كنت تخشى من تفاقم القلق قبل بدء عملك الجديد، فإليك بعض الأشياء التي قد ترغب في فعلها في الأيام والأسابيع السابقة ليومك الأول:

**افهم أن عصبيتك ستكون مؤقتة فقط.**

تذكر أن قلقك سيكون مجرد شعور مؤقت. ففي غضون أيام قليلة، من المحتمل أن تتساءل لماذا كنت متوجساً إلى تلك الدرجة. لذا، بدلاً من الشعور بالضيق تذكر كل الأمور التي حفزتك على قبول هذا العمل الجديد في المقام الأول بما في ذلك فرصة الشروع في فصل جديد من حياتك، والتعرف إلى أشخاص جدد وفرصة العمل في مكان مختلف ولمصلحة شركة جديدة ومثيرة للاهتمام.

هذا بالتأكيد وقت في حياتك ينبغي أن تشعر فيه بالحماسة بدلاً من الخوف الذي يلوح في الأفق، لذلك لا تدع مشاعر التوجس والعصبية المؤقتة تعترض طريقك.

- **توقف عن التوجس بشأن الطريقة التي سينظر زملاؤك الجدد بها إليك.**

قاوم إغراء ممارسة ضغط كبير على نفسك لتكون مثالياً منذ اليوم الأول، وذلك لأنك ببساطة حريص على إثارة إعجاب زملائك الجدد،

أو تعتقد أنه يُتوقع منك أن تكون مثالياً منذ البداية. هذا النوع من التفكير (الكل أو لا شيء) غير واقعي، ولن يساعدك على أداء أفضل في عملك على المدى الطويل.

بدلًا من ذلك، تقبل أن الأمر سيستغرق منك بضعة أسابيع أو أشهر للانطلاق بسرعة في دورك الجديد، وأن لا أحد يتوقع منك أن تكون مثالياً من اليوم الأول. توقف عن التوجس كثيراً بشأن الطريقة التي سيحكم زملاؤك الجدد عليك، وركز أفكارك على تقديم أفضل انطباع أولي ممكن.

## حاول التعامل مع عملك الجديد بعقلية نامية.

سيحاول الشخص الذي لديه عقلية نامية أن يرى العمل الجديد فرصة لتعلم أمور جديدة والتطور، بدلاً من أن تكون أمراً يخاف منه. لذا، أوقف تلك الأصوات السلبية في رأسك. بدلاً من ذلك،

❞ أخبر نفسك أنه حتى إذا وجدت بداية صعبة في وظيفتك الجديدة، فسوف تتمكن من إتقانها. لقد عملت بجد وتستحق هذه الفرصة الجديدة والمثيرة. ليس هذا فقط، ولكن تذكر أنك قد تعاملت مع التغيير في حياتك وتغلبت عليه بطريقة إيجابية مرات عدة من قبل

لقد مررت بالكثير من «الأيام الأولى» في الماضي، لذلك هناك فرصة قوية أن تمر بهذا «اليوم الأول» على وجه الخصوص -وما بعده- بالنجاح نفسه. يعد تبني موقف إيجابي وهادف ومتطلع إلى الأمام أمراً أساسياً لجهودك في تطوير عقلية نامية والسيطرة على قلقك

## سيطر على متلازمة المحتال عندك.

[شعورك بأنك أقل كفاءة من زملائك ومما وصفت به نفسك في مقابلة العمل وأن أمرك سيكتشف قريباً] إذ إن تبديد تلك الأصوات القاتمة في رأسك هو مفتاح السيطرة على قلقك. لذا أسكت تلك الأصوات في رأسك التي تقول لك «لست جيداً بما يكفي» وأكد لنفسك أنك تستحق هذه الفرصة. ذكّر نفسك بأنك قد اخترت من بين العديد من المرشحين المختلفين لهذه الوظيفة، لأن مديرك الحالي أدرك المهارات والخبرات الفريدة التي يمكن أن تقدمها لعملهم. بعبارة أخرى، أرادوا أن تكون هناك. قد يبدو هذا واضحاً، لكنه من السهل أن يغيب عن ذهنك عندما تكون متوتراً.

لذا، توقف عن التوجس حول أنك لست جيداً للدرجة التي تحدثت فيها عن نفسك في المقابلات، وأنك أقل قدرة من زملائك الجدد، وفي ذلك اليوم الأول والأيام التالية بعده سيكتشف أمرك. بدلاً من ذلك، تدرب على تلك التوكيدات الإيجابية وتذكر مدى حماسك عندما عُرضت عليك الوظيفة، حتى تتمكن من جلب هذه العقلية الإيجابية إلى مكان عملك الجديد.

## أبقِ الأمور في نصابها.

هل يتوجس عقلك باستمرار بشأن مليون جانب وجانب، وحول كيف ستجري الأمور في عملك الجديد، مثل المواصلات الجديدة، أو زملائك الجدد، أو إذا ما كنت ستتمكن من التعامل مع هذا الدور؟

إذا كان الأمر كذلك، فتذكر أن بدء عمل جديد أمر مهم، بالطبع هو كذلك، ولكن إذا فكرت في الأمر، فهذا مجرد فصل آخر من حياتك، وستكون في حياتك الكثير من الفصول المختلفة، وكلها تأتي بتحدياتها الخاصة، لكنك ستتغلب عليها جميعاً، وتنتقل إلى المرحلة التالية. لذا حاول أن تبقي الأمور في نصابها، هذا مجرد تغيير آخر، وسوف تتأقلم قريباً وتنتقل إلى التغيير التالي؛ هذه هي الحياة، وسوف يركز عقلك قريباً على شيء آخر.

## تواصل مع مديرك الجديد.

إذا كان بإمكانك بشكل استباقي التواصل مع مديرك الجديد وبناء علاقة معه قبل أن يأتي يومك الأول في العمل فإن ذلك سيساعد بالتأكيد على تهدئة قلقك.

فلماذا لا ترسل له بريداً إلكترونياً أو تقابله لتناول القهوة لتكرر له كم تتطلع لبدء دورك الجديد؟ مجرد التعرف إلى الشخص الذي ستكون مسؤولاً أمامه في عملك الجديد ومناقشته حول مشاعرك يمكن أن يساعدك بشكل أفضل على تحقيق النجاح، وتهدئة قلقك وخوفك من المجهول

## خطط لنشاط ممتع في اليوم السابق لبدء عملك.

ليس من الضروري أن يستمر ذلك طوال اليوم، غير أنه من المفيد حقاً لحالتك الذهنية أن تقضي وقتك في فعل شيء ممتع في اليوم السابق لبدء عملك الجديد. يمكن أن يكون ذلك مقابلة أصدقائك لتناول طعام الغداء، أو الذهاب في جولة بالدراجة، أو حتى مشاهدة فيلم في السينما. بغض النظر،

فإن الفكرة هي صرف انتباهك عن التركيز على حقيقة أنك ستبدأ وظيفتك الجديدة غداً والقلق بشأنها. إن التمارين الرياضية مفيدة حقاً للتعامل مع قلقك أيضاً نظراً إلى أنها تطلق المواد الكيميائية في جسمك المعروفة باسم الإندورفين التي تخفف التوتر

والألم وتعزز السعادة. عموماً افعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالثقة والسرور، وستشعر على الأرجح بهدوء واستعداد أكبر لمواجهة أي تحديات قد يجلبها لك يومك الأول في عملك الجديد.

## تحدث إلى أصدقائك وعائلتك عن ما تشعر به.

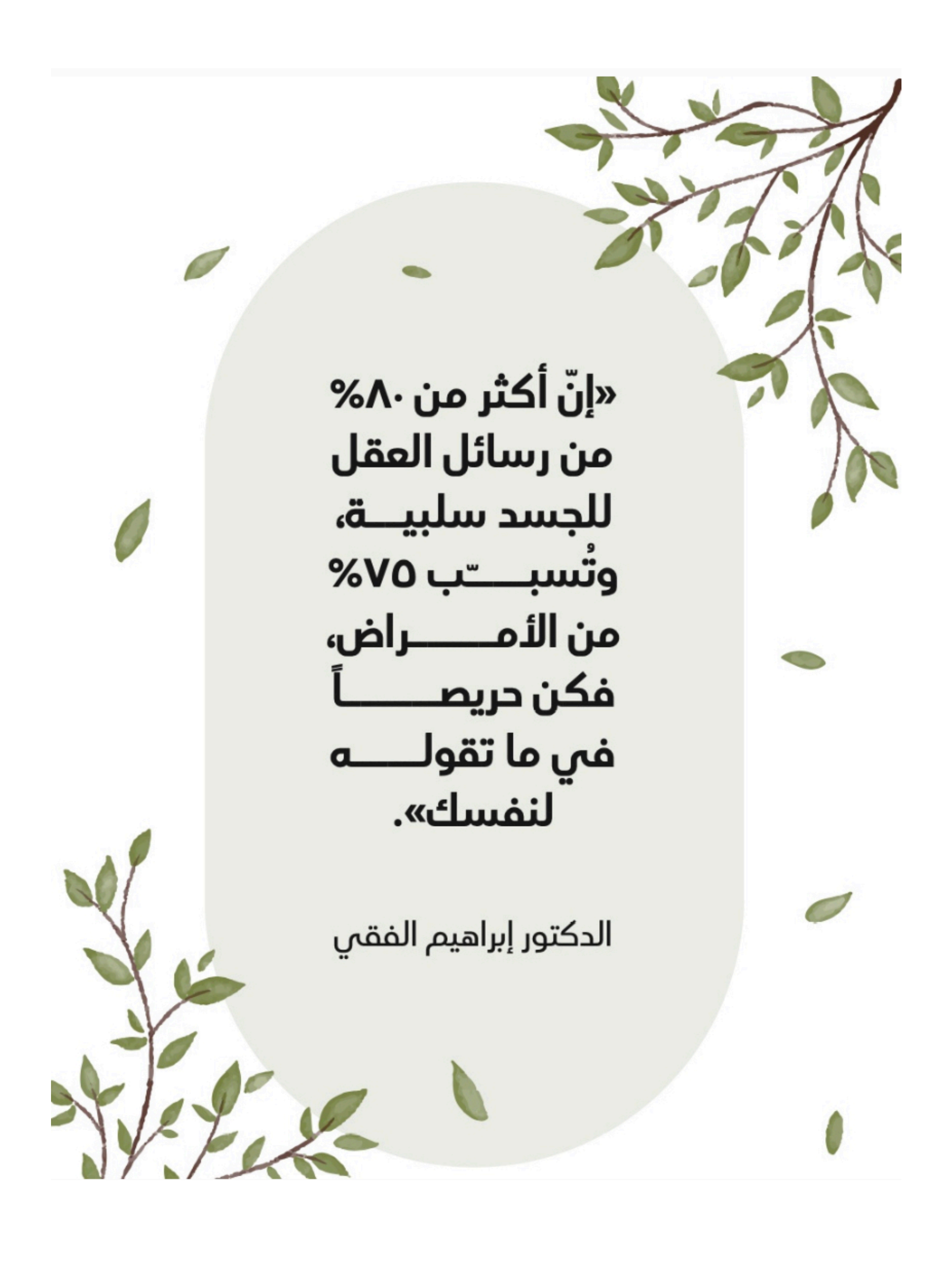
لا بد أنك سمعت المثل القديم «المشكلة المشتركة هي نصف مشكلة» وهذا صحيح. عندما تناقش مع أصدقائك وأحبائك أي مخاوف أو هواجس قد تكون لديك في المدة التي تسبق يومك الأول في عملك الجديد سيكونون قادرين على تقديم نصيحة مفيدة لك ومساعدتك على إبقاء الأمور في نصابها الصحيح، وهذا بدوره سيساعد على ضمان عدم الشعور بالضياع أو اليأس أو التخبط في دوامة أفكارك.

**تحضّر. إحساسك بأنك متحضر قدر الإمكان سيساعدك على الشعور بأنك أقل توترا وأكثر ثقة.**

قد يبدو الأمر واضحاً، ولكن قبل بضعة أيام من يومك الأول، جهز ملابسك، وابحث عن الشركة، وحدد طريقك إليها، واسأل مديرك الجديد إذا ما كان هناك أي شيء يمكنك قراءته لتحضر نفسك

أعتقد أن الأمر المفتاحي هنا ليس إنكار أنك متوتر إطلاقاً، ولكن بدلاً من ذلك اعرف كيف يمكنك التعامل مع قلقك، حتى تتمكن من فعل ما تريده في يومك الأول؛ أي إعطاء الانطباع الصحيح عنك، وتقديم أفضل أداء مهني لديك

آمل أن تساعدك النصائح المذكورة أعلاه على فعل ذلك، حتى تتمكن من تحقيق أفضل النتائج الممكنة في عملك الجديد، وبدء هذا الفصل الجديد في حياتك المهنية بالطريقة الصحيحة.


«إنّ أكثر من ٨٠%
من رسائل العقل
للجسد سلبيــة،
وتُسبــّب ٧٥%
من الأمـــراض،
فكن حريصـــاً
في ما تقولـــه
لنفسك».
الدكتور إبراهيم الفقي

# ثلاث عشرة طريقة للانتقال من الحياة الطلابية إلى الحياة العملية

بقلم: روب بومبرا

هل تخرجت مؤخراً؟ هل تفتقد حياتك القديمة بوصفك طالباً؟ هل تتساءل كيف سيكون الحال عندما تكون عضواً كاملاً في عالم العمل؟ نعم ونعم؟ أكره أن أقول لك هذا الكلام، وبقدر ما قد يبدو متعالياً لكن أنت الآن على وشك الدخول إلى «العالم الحقيقي» فعلاً، عالم سوف يجلب لك عبء عدد كبير من الدروس الجديدة. لذا تذكر مع أن الاختبارات التي لا هوادة فيها قد توقفت أخيراً بالنسبة إليك فإن التعلم لم يتوقف بل على العكس من ذلك.

كيف تنتقل من الحياة الطلابية إلى الحياة العملية؟

بصراحة تامة، فإن احتمال إجراء هذا التحول الذي يغير الحياة يمكن أن يكون مرعبًا،

لكن لا داعي لأن يكون كذلك. أود أن أشارككم في هذه المقالة كيف يمكنكم الانتقال بنجاح من الجامعة أو الكلية أو المدرسة إلى الحياة العملية، وتحقيق أفضل بداية ممكنة في حياتك المهنية.

- **تقبل أن كل شيء سيتغير:**

من الآن فصاعداً، حياتك ستكون مختلفة إلى حد كبير من جميع النواحي. سيتعين عليك اعتياد الاستيقاظ الباكر والتنقل وعدم الخروج للحفلات ليلة الأربعاء، ما قد يعني أن حياتك الاجتماعية ربما لن تكون ممتعة أو جامحة خلال أيام الأسبوع كما كانت قبلاً بأي حال من الأحوال. ولعلك عدت للعيش مع والديك مرة أخرى أو انتقلت إلى مدينة جديدة، ما يعني أن حياتك المنزلية ستتغير أيضاً. يجب أن تبذل قصارى جهدك لقبول هذه التغييرات وحتى تبنّيها. حاول أن ترى هذا التغيير على أنه فرصة للنمو الشخصي والتعلم، بدلاً من عدّه شيئاً سلبياً.

- **لقد تعاملت مع التغيير قبلاً:**

وستفعل ذلك مرة أخرى: تذكر أنك تعاملت مع المشاعر المقلقة التي جاءت مع التغيير في الماضي، لذا ستتكيف سريعاً هذه المرة أيضاً.

فكر في الوقت الذي بدأت فيه الجامعة أول مرة، تغير كل شيء في حياتك بين عشية وضحاها، لكنك تدبرت أمر الاستقرار سريعاً في وقت شعرت كأنه طرفة عين. لا يختلف التكيف مع التغييرات التي تأتي مع بدء عملك الجديد عن ذلك. إنك أكثر قابلية للتكيف مما تظن، لذا استمد بعض الثقة من ذلك، وأنت تستعد لدخول الفصل التالي من حياتك. استوعب أن هذه التغييرات مقلقة مؤقتاً فقط، وأنك سوف تعتاد بسرعة عادات العمل الجديدة ومواعيده وتكوّن طقوساً جديدة، والأهم من ذلك، أنك ستبدأ بالاستمتاع بحياتك الجديدة.

- **حافظ على ذهن منفتح:**

لا بد أنك تساءلت منذ مدة طويلة كيف يبدو «عالم الشركات» حقاً بما أنك متفرج متحمس من الخارج في انتظار الوقت الذي يمكنك فيه دخوله،

ربما تكون قد كونت بعض الافتراضات القوية على مر السنين -جيدة وسيئة- من العائلة والأصدقاء والأساتذة والمستشارين المهنيين وحتى البرامج التلفزيونية والأفلام. بالطبع، بعض هذه الافتراضات أكثر دقة من غيرها. لذا، حاول أن تبقي ذهنك منفتحاً عند الشروع في وظيفتك الأولى متخلياً عن الأفكار المسبقة حول ما ستكون عليه.

- **تحلَّ بالصبر والمثابرة:**

إذا كنت على وشك أن تبدأ «وظيفتك اللائقة» الأولى، فمن المحتمل أن تكون بعض مسؤولياتك قائمة نسبياً على الأمور الإدارية، على الأقل في البداية.

لن تبقى الحال هذه إلى الأبد، لذا حاول فهم ذلك وتقديره منذ البداية، بدلاً من الشعور بعدم التحفيز أو القنوط، وبينما تتسلق سلم حياتك المهنية وتصبح أكثر تقدماً، ستصبح مسؤولياتك ومهماتك أكثر تشويقاً وتقدماً. لذا، تحل بالصبر، وكن متحمساً ومثابراً.

- **لن تكون وظيفتك الأولى هي الأخيرة:**

من المهم أن تفهم أيضاً أن وظيفتك الأولى لن تكون وظيفتك الأخيرة، وذلك لسبب بسيط هو أننا جميعاً نعيش ونعمل مدة أطول مما فعلنا في الماضي.

لذا، إذا لم تكن وظيفتك الأولى مثلما توقعت أن تكون، فلا تتوجس كثيراً. هذه فقط المرحلة الأولى من رحلتك المهنية، لديك كم هائل من التجارب بانتظارك. استفد قدر ما تستطيع من دورك ووظيفتك الحالية وامضِ قدمًا

- **لا تقارن نفسك بأصدقائك:**

في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، عندما تشعر أن الجميع يسعى إلى الحصول على المزيد من «الإعجابات»، قد يكون من السهل أن تبدأ بمقارنة نفسك بأصدقائك من الجامعة.

هذا ليس صحياً وبالتأكيد ليس مساعداً. بدلاً من تصفح حساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، تحدث مباشرة إلى أصدقائك (التصرف المثالي أن تتكلم معهم مباشرة بشكل شخصي) حول كيفية انتقالهم من الحياة الطلابية إلى الحياة العملية.

ستجد أن معظمهم قد عاشوا معاناتك نفسها، ما قد يكون مطمئناً ويعطيك وجهة نظر عن الموضوع.

تذكر قد تكون وسائل التواصل الاجتماعي خادعة للغاية، لأن الناس يميلون فقط إلى مشاركة الأشياء التي يرغبون في أن يراها الآخرون على صفحاتهم الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي

- **حاول ألا تشعر بالخوف:**

عندما كنت طالباً، كان أساتذتك الأشخاصَ الوحيدين الذين ربما كنت تراهم بانتظام والذين كانوا في منصب «أعلى». يمكن أن يكون عالم العمل لعبة كرة مختلفة تماماً. من شبه المؤكد أنك ستصادف أشخاصاً أكبر سناً

منك بكثير، وفي مناصب أعلى بكثير، ربما مناصب قد تطمح أن تكون فيها يوماً ما. حاول ألا تشعر بالخوف من هذا، بل انظر إليه على أنه فرصة للتعلم.

تذكر أن الشخص الأعلى مكانة في الشركة كان في يوم من الأيام في موقع مشابه لموقعك الآن. على الجميع أن يبدأ من مكان ما. على أي حال، من المحتمل جداً أن تكون يوماً ما مكانهم!

- **أدرك أنه من المتوقع أن تفهم الأمور بسرعة:**

هناك شيء واحد ربما تعلمته خلال مدة دراستك، وهو ألا تتوقع أن تُلقن كل شيء إذا كنت تريد أن تكون متفوقاً. يمكن قول الشيء نفسه إذا كنت تريد أن تنجح في عالم العمل.

من المتوقع أن تتمكن من مسؤوليات دورك الجديد بسرعة نسبياً. بالطبع، سيساعدك مديرك في العمل الجديد على ذلك، ولكن من المهم أيضًا أن تلتزم شخصياً بالتعلم بشكل استباقي والعمل الجاد، لا سيما وأنت تستقر وتثبت أقدامك في الشركة. أيضاً، لقد تعلمت أكواماً من المهارات المتنقلة في الكلية أو الجامعة (أموراً مثل التحفيز الذاتي والمثابرة، وإدارة الوقت، والقدرة على العمل تحت الضغط، والتنمية الشخصية والتواصل) لذا استخدمها جيداً عند الانتقال إلى العمل بدوام كامل مدفوع الأجر. تذكر أنه عادةً ما يستغرق الأمر من ثلاثة إلى ستة أشهر لتشعر بالاستقرار والتكيف حقاً في دورك، لذلك لا تمارس ضغطاً غير ضروري على نفسك أيضاً.

- **امتلك الثقة لطرح الأسئلة ومشاركة أفكارك:**

ربما تكون قد وصلت إلى ما تعده مستوى عالياً من المعرفة في مجال تخصصك على مدى السنوات القليلة الماضية من الدراسة، ولكن عندما تبدأ عالم العمل، فإنك ستدرك فوراً أنك لا تعرف كل شيء. في الواقع، ستشعر أحياناً بأنك لا تعرف أي شيء. مرة أخرى، على الرغم من ذلك، هذا ليس سبباً لتفقد ثقتك بنفسك. بل على العكس تماماً، في الواقع يقدر أرباب العمل الخريجين الشباب لفضولهم وطاقتهم وحماستهم للتعلم، ناهيك عن وجهات النظر الجديدة والمبتكرة التي يجلبونها غالباً. لذلك، إذا وجدت ذهنك ممتلئاً بالأفكار المثيرة عند الانضمام إلى شركة فلا تخف من اقتراحها.

- **أتقن آداب البريد الإلكتروني والهاتف:**

قد تبدو هذه نقطة واضحة، لكنها غالباً لا تحظى بتقدير الخريجين. يتوقع منك أن تعدل الطريقة التي تتواصل بها عندما تكون في بيئة عمل الشركة. لذلك،

من الجيد أن تتعرف مسبقاً إلى النقاط الرئيسة للآداب المهنية للبريد الإلكتروني والهاتف مثل أهمية التعريف بنفسك إذا لم تكن قد تحدثت إلى هذا الشخص أو راسلته عبر البريد الإلكتروني من قبل، والرد على الجهات المعنية باحترافية وفي الوقت المناسب.

- **استعد لقضاء وقت فراغ أقل:**

في حين أنه من المرجح أن يرتفع دخلك نتيجة وظيفتك الأولى، فإن مقدار وقت الفراغ الذي لديك سينخفض بشكل شبه مؤكد، لن يكون لديك «إجازة صيفية» طويلة، في البداية. ومع ذلك، فإن بدء هذا الفصل الجديد من حياتك يعد أيضاً فرصة رائعة لبدء استخدام وقتك بحكمة أكثر، بما في ذلك التخطيط بعناية لما تفعله في المساء، على عكس الرحلات العشوائية إلى الملهى أو النادي التي كانت معتادة في أيام دراستك. في البداية، قد تشعر أن كل ما تفعله هو العمل. ومع ذلك، بمجرد أن تعتاد ساعات العمل المرتفعة التي تقضيها في كسب أموالك، ستدرك أن هناك الكثير مما يمكنك فعله بعد الساعة الخامسة مساءً، وخلال عطلات نهاية الأسبوع.

- **سـيكون لـديـك أشـخـاص مـخـتلفون فـي حياتك:**

كما تطرقت أعلاه، فإن دخول عالم العمل يعني مقابلة الكثير من الأشخاص الذين ربما يكونون مختلفين تماماً عن أولئك الذين صادفتهم قبلاً.

في حين أن المحاضرات الجامعية غالباً ما تكون مملوءة بأشخاص متقاربين في العمر وفي نظرتهم إلى العالم، فمن المحتمل أن يكون زملاؤك في العمل مختلفين تماماً. وهذا أمر يجب ألا يخيفك، بل إنه في الواقع أمر جيد.

قد لا تتوقع أن تصبح صديقاً حميماً مع شخص أكبر منك بعشر سنوات، ولكنك ستدرك سريعاً أن لديك الكثير من القواسم المشتركة مع زملائك في العمل أكثر مما كنت تعتقد في البداية.

خذ في حسبانك أيضاً أن الزملاء الذين تتعرف إليهم الآن سيبقون معك على الأرجح طوال حياتك المهنية، وعلى هذا سيكونون أساسيين لنجاحك الآن وفي المستقبل.

باختصار، هؤلاء الأشخاص الذين قد تعتقد في البداية أنه لا يمكنك التواصل معهم بسهولة، قد يؤدون دوراً حيوياً في المساعدة على بناء أسس حياتك المهنية.

- **ابن عادات صحية:**

قد يكون من السهل جدًا اتباع عادات ضارة خلال الأسابيع والأشهر الأولى في وظيفتك الأولى، فأنت مشغول طوال الوقت وأي شيء آخر يبدو أنه مؤجل.

ربما تكون قد ورثت أيضاً بعض العادات الضارة من أيام الجامعة، وأنا هنا أعني أموراً مثل السهر إلى وقت متأخر في حين ينبغي لك الاستيقاظ مبكراً للذهاب إلى العمل، أو اعتياد نمط الحياة الخاملة إذا كنت تعمل في وظيفة مكتبية. لذا، تأكد من إدراج العادات الجيدة في نظامك منذ البداية، بما في ذلك الأكل الصحي وممارسة الرياضة والراحة والاسترخاء، سيساعدك فعل ذلك على إنشاء توازن صحي بين العمل والحياة والحفاظ عليه.

سيساعدك الالتزام بالعادات الصحية في وقت مبكر أيضاً على التكيف بشكل أفضل مع هذا التغيير الجذري في حياتك، وعلى تقديم أفضل ما لديك في وظيفتك الأولى، ويبقيك متحمساً ويقلل من الشعور بالتوتر.

من المفهوم أن يكون الانتقال من الحياة الطلابية إلى عالم العمل مخيفاً ومربكاً، ولكن يجب ألا يكون الأمر بهذه الطريقة حقاً. باتباع هذه الخطوات الثلاثة عشرة، يمكنك التأكد من أن تبدأ حياتك المهنية بأفضل طريقة ممكنة، وأنت تضع الأسس لنجاحك في المستقبل

"قلما يحدث تغيير إيجابي في الحياة دون ازدياد في المسؤولية. وهذا يمكن أن يعني تحمل مسؤولية صحتك أو الزواج أو بدء عمل جديد. أياً كان المسار الذي تريد تغييره، فإن كمية المسؤولية التي يجب عليك تحملها ستتغير أيضاً".



# كيف تكون مقتصِداً وفي الوقت نفسه تستمتع بعشريناتك؟

بقلم: ميكاليا كوهن

بالنسبة إلى الكثيرين من الشباب في أوائل العشرينيات من العمر، يمكن أن تكون الموازنة بين الشؤون المالية والحياة الاجتماعية شيئين من الصعب الجمع بينهما. مع الأقساط الجامعية والإيجار والتأمين وما إلى ذلك، فليس من المستغرب أن يؤجل الكثير من الشباب في العشرينيات من العمر ادخار الأموال واستثمارها؛ لأنهم لا يعرفون من أين يبدؤون، أو ليس لديهم الوقت لذلك.

يجب ألا يكون العثور على هذا التوازن صعباً أو مستهلكاً للوقت. عليك فقط أن تكون ذكياً في ذلك. يمكن أن تقطع خطوات قليلة حالياً لتضمن أن تكون آمناً من الناحية المالية، وعلى استعداد لمواجهة النفقات الطارئة والاستمتاع خلال الرحلة.

الخطوة الأولى التي يوصي بها الكثير من الخبراء: جرد الحسابات، يقول شويتا لاواندي؛ مخطط مالي معتمد في فرانسيس فاينانشال: "حتى قبل أن تقرر ما تريد فعله، أو أين تريد أن تكون في المستقبل، خذ فكرة جيدة حقاً عن وضعك المالي اليوم.

يمكن أن يكون ذلك بسيطاً مثل تدوين ما تكسبه، ونفقاتك الأساسية (الإيجار، والخدمات المنزلية كالماء والكهرباء، وقسط السيارة، وما إلى ذلك)، والمبلغ الذي تنفقه حالياً على أشياء ترفيهية مثل التسوق والنزهات، وما مقدار ادخارك.

إحدى الطرائق البسيطة للاطلاع عليها هي قاعدة ٥٠-٣٠-٢٠ أي أنفق ٥٠٪ من دخلك على الاحتياجات، و٣٠٪ على الرغبات (الترفيه) وادخر ٢٠٪. خذ في حسبانك كيف تتعارض حساباتك مع هذه القاعدة، وانظر إذا ما كنت بحاجة إلى إجراء بعض التعديلات .يوصي لاواندي بتنظيم ما لديك في حسابات التوفير والحسابات الجارية (أو أي حسابات استثمارية) أولاً.

إذا كنت لا تدخر أي شيء في الوقت الحالي، فإنك بحاجة إلى البدء على الفور. لا تعرف أبداً متى تظهر نفقات طارئة. حتى إذا كنت لا تستطيع توفير الكثير في الوقت الحالي، فإن القليل من كل شهر يفي بالغرض مع مرور الوقت. وإذا قمت بأتمتة ذلك بحيث يذهب ٥٠ دولاراً أو ١٠٠ دولار أو ٢٠٠ دولار أمريكي من حسابك كل شهر إلى حساب توفير من نوع ما، لن تندم على ذلك أبداً.

يقول لاواندي: «الشيء الأول الذي أخبر الجميع بفعله هو الأتمتة والأتمتة والأتمتة»، ولا ينطبق هذا على المدخرات فقط إذ يقترح لاواندي أتمتة أكبر عدد ممكن من الأمور، بما في ذلك الحد الأدنى من مدفوعات بطاقات الائتمان والمال في حساب مدخرات التقاعد. سيساعدك ذلك حقاً على معرفة مقدار ما تبقى لديك في نهاية كل شهر من أجل الترفيه، وسيساعد ذلك على منعك من إنفاق الكثير على الترفيه، ثم الوقوع في مأزق لاحقاً. ما إن تقم بهذه الخطوات الأساسية، قرر أهدافك المالية.

تقول لورين ويليامز مالكة شركة وورث وينينج ومؤسستها؛ وهي شركة للتخطيط المالي تساعد المهنيين الشباب على تنظيم أمورهم المالية: "بالتأكيد إن الاستمتاع هو السبب لسعينا جميعاً إلى كسب المال، لكن ما نحاول فعله في نهاية المطاف بالمال الذي نكسبه هو أمر مهم علينا إنجازه

تقترح ويليامز أن تحدد أهم ثلاثة أشياء تريد إنجازها بأموالك سواء أأردت سداد الأقساط الطلابية أم السفر إلى أوروبا، حدد أهم الأمور التي تريد إنفاق أموالك عليها، ثم صمم ميزانية لذلك.

يقترح لاواندي أن تضع خطة تدريجية حول كيف يمكن أن يؤدي وضعك المالي الحالي إلى هدفك المالي المستقبلي. الخطوات الصغيرة أسهل في تحقيقها من محاولة التعامل مع الهدف كاملًا دفعة واحدة. لذا، إذا كنت تريد الذهاب في تلك الرحلة الأوروبية، فابدأ بتخصيص القليل من المال لها كل شهر.

ما إن تعرف المبلغ الذي تخصصه للادخار، حتى تحتاج إلى معرفة المكان الذي تريد إنفاقه فيه.

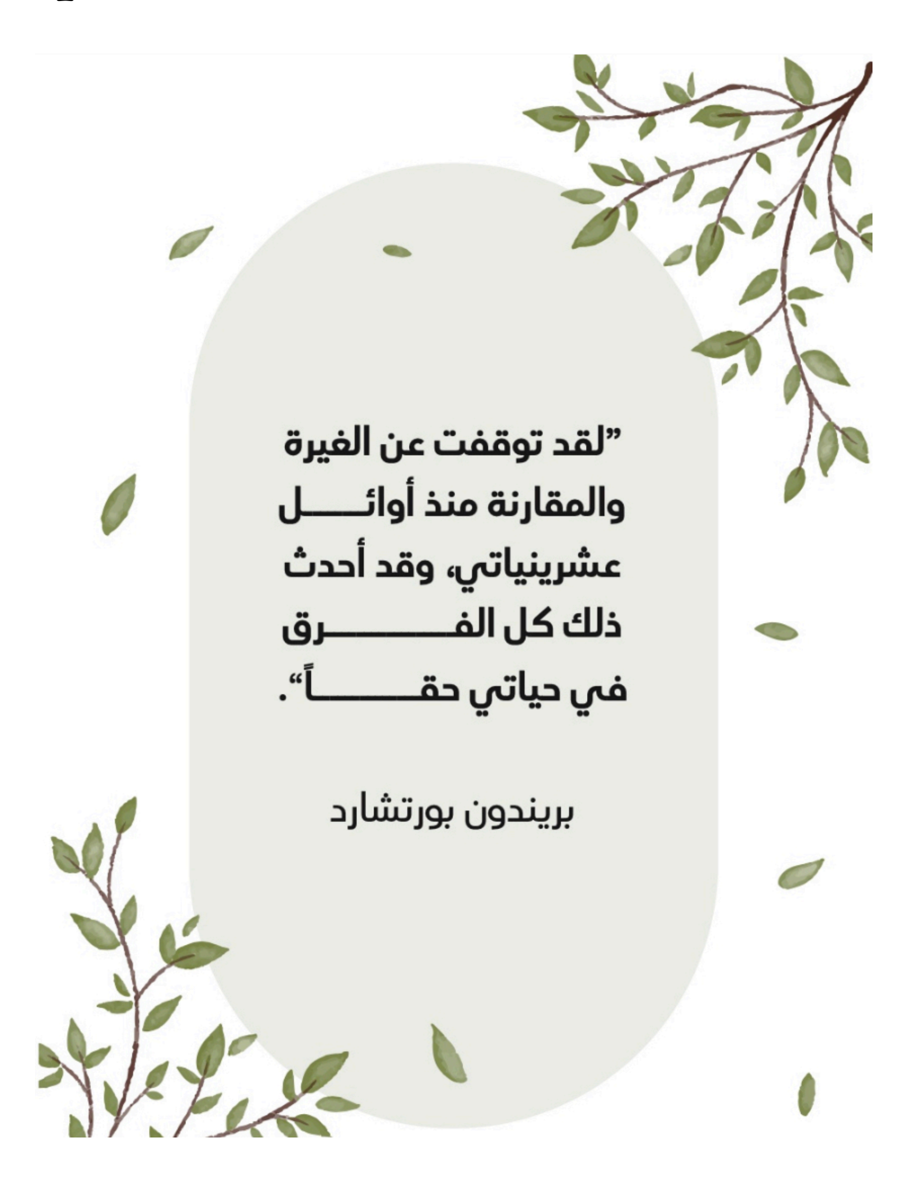
يمكنك وضعه في حساب توفير في البداية لتكون قد بدأت بتطبيق الفكرة فعلاً. بعد ذلك، يمكنك اكتشاف بعض الطرائق التي يمكنك فيها زيادة عائد تلك الأموال إلى أقصى درجة ممكنة، اجعل هذه الأموال تصنع لك المزيد من المال، وأنت تلهو في الخارج مسافراً في أنحاء أوروبا!

لدى مادي فالينتي -البالغة من العمر أربعة وعشرين عاماً- وهي رئيسة الحسابات في شركة All Points للعلاقات العامة، الكثير من حسابات الاستثمار الطويلة الأجل. إنها تضع الأموال باستمرار في حساب توفير عالي العائد وحساب Roth IRA واستثمارات عقارية. تتابع فواتيرها الشهرية ومدخراتها، ولكنها تخصص أيضاً أموالاً كل أسبوع لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء.

ويعترف زيبيدا أن عامل الالتزام مع مرور الزمن يؤدي دوراً أكبر في الادخار من بعض الاستراتيجيات مثل مجرد أتمتة مدخراتك.

يقول زيبيدا: «إنه بالتأكيد أسلوب حياة، لكن الأمر يستحق ذلك، ترى أشخاصاً يذهبون إلى أماكن مختلفة، ويخرجون للتسوق وتناول الطعام في المطاعم، ولكن ما الذي سيمتلكونه بعد عشر سنوات من الآن ليتباهوا به؟»علماً أن زيبيدا قد خصص بعض المال لأشياء ترفيهية يستمتع بها مثل تناول الطعام في الخارج

يقول ويليامز: "يحتاج الأشخاص في العشرينيات من العمر إلى تذكر أن الجمع بين الاستمتاع والاقتصاد في الإنفاق يتطلب تضحيات. إذا كنت تعيش في مسكن رخيص أو تقود سيارة ليست غالية الثمن، حينها سيكون لديك المزيد من المال لادخاره واستثماره، وأنت تمضي وقتاً ممتعاً أيضاً". ويتابع :"علينا أن نقرر: ما الأشياء الأكثر أهمية؟ إذا حصلت على سيارة مستعملة أو عشت خارج المدينة التي تحب، فسيكون لديك المزيد من المال للذهاب إلى المدينة في عطلات نهاية الأسبوع، والاستمتاع مع أصدقائك".


"لقد توقفت عن الغيرة
والمقارنة منذ أوائـــــل
عشرينياتي، وقد أحدث
ذلك كل الفـــــــرق
في حياتي حقـــــــاً".
بريندون بورتشارد

# كيف تصبح رائد أعمال وأنت لا تزال تدرس في الكلية؟

بقلم: موكوند آينغار

بصفتي مؤسس برنامجي Launchpad and iSTEM ومديرهما؛ اللذين يركزان على ريادة الأعمال في معهد Stevens للتكنولوجيا، فقد أشرفت على إنشاء اثنتي عشرة شركة مساهمة، وهناك المزيد في الطريق. استغرق الأمر قرابة ثلاث سنوات لإنشاء شركتنا الأولى، لكننا الآن نطلق شركة جديدة كل ثلاثة أشهر. للحفاظ على هذه الكفاءة، نحتاج إلى تحديد الطلاب المناسبين وهم أولئك الذين يكسرون القواعد، والمجازفون والشغوفون المهووسون، مثل كيفن باريزي.

كان كيفن طالبي قبل مدة طويلة من وجود iSTEM / Launchpad، وهو شخص يجسد جميع السمات اللازمة ليكون رائد أعمال ناجحاً.

لقد أراد فقط إنشاء متصفح إنترنت متقدم في البداية. عندما انتشر ابتكاره في مجتمع Stevens، كان من المنطقي النظر في إنشاء شركة. في النهاية، أنشأ كيفن iubble، ما سهل اكتشاف محتوى الويب وتنظيمه ومشاركته. في عام ٢٠١٦ استحوذت FinTech Studios على iubble بصفقة تبلغ ملايين الدولارات حيث يشغل الآن منصب المدير التقني فيها .

على مر السنين، وبعد العمل مع كيفن، رأيت العديد من الطلاب الموهوبين يأتون ويذهبون، وقد لاحظت بعض السمات التي يميل الطلاب الناجحون إلى امتلاكها، والمهارات التي يجب صقلها لتحقيق النجاح في ريادة الأعمال. إن الأشخاص الشغوفين الموهوبين بالتكنولوجيا ليسوا سوى نقطة انطلاق؛ هناك العديد من السمات الأخرى التي تؤهل الأشخاص لتحقيق النجاح الحقيقي:

- **الإصرار:**

العراقيل لا مفر منها. طلاب ريادة الأعمال الناجحون أشخاص لا يستسلمون أبداً، مشاكسون، يجدون دائماً طريقة للقيام بالعمل.

هؤلاء الناس لا يختلقون الأعذار، ويبدو أنهم بطريقة ما "ينجزون المهمات" فقط. لقد رأيت تقنيين موهوبين يتخبطون دون هذه الميزّة، وشاهدت أشخاصاً مهارتهم متوسطة يبنون شركات رائعة بسبب إصرارهم.

- **الدافع المجرد:**

لم يبدأ رواد الأعمال الأكثر نجاحاً أياً من أعمالهم بغرض كسب الثروة أو بناء شركة عملاقة، ولكنهم وجدوا مشكلة مثيرة للاهتمام، واندفعوا لحلها وتقديم هذا الحل لكثير من الناس. إن إنشاء شركة هو تقدم طبيعي في هذه الرحلة. يخفق الأشخاص المدفوعون فقط بالرغبة في الثراء السريع في غضون ستة أشهر.

- **التفكير البعيد المدى:**

لم تُبنَ روما في يوم أو أسبوع أو حتى نصف سنة، وكذلك آبل وفيس بوك ومايكروسوفت. نهدف في برامج Launchpad وiSTEM إلى العمل مع الطلاب مدة سنتين إلى ست سنوات ومحاولة بناء علاقات مدى الحياة.

أولئك الذين يستمرون فيها على المدى الطويل ينجحون. عليك ببساطة أن تكون حاضراً كل يوم عدة سنوات وتواصل ذلك.

- **ثقافة العمل والتوظيف:**

إن تحقيق الإنجازات، وتجاوز التوقعات، وتنمية الشركة هي نتائج ثقافة عمل عظيمة، لكن معظم المؤسسين أول مرة يخلطون بين ثقافة العمل وروح الزمالة التي تنشأ بين زملاء العمل. "نحن نخرج معاً طوال الوقت" ليست ثقافة عمل. ثقافة العمل هي رسم صورة حية للمستقبل الذي لم يأت بعد، هي توظيف أشخاص عظماء ومنحهم الاستقلالية، وخلق بيئة من الشعور بالمسؤولية. دون ثقافة عمل، وهيكل تعويضات شفاف مستمد من تلك الثقافة، من المستحيل جذب المواهب العظيمة والاحتفاظ بها. ويجب أن تكون على استعداد للتوظيف وفصل الموظفين بناءً على ثقافة العمل هذه.

- **الأفكار العظيمة:**

تبدو معظم الأفكار الجيدة مجنونة في البداية.

كان الفيسبوك في الأصل موقع التواصل الاجتماعي لطلاب الجامعات المفلسين فقط؛ كان ترتيب جوجل الثاني عشر بين محركات البحث. ويمكنك أن تتخيل كيف تبدو فكرة السماح لغرباء عشوائيين بالبقاء في منازل أشخاص آخرين عشوائيين على الورق. تبدو معظم الأفكار العظيمة سيئة في البداية، ولكن معظم الأفكار المنطقية هي في الواقع أفكار سيئة.

- **اجعل تفكيرك متنوعاً:**

فكر في تطوير منتجك وفريقك. اسأل نفسك إذا ما كان اختراعك يعترف باحتياجات المستخدمين المحتملين ومزاجيتهم. أحِط نفسك بزملاء العمل الذين لا يتنوعون في خلفيتهم فحسب، بل يتنوعون أيضاً في تفكيرهم. لن يفتح بناء فريق من الأشخاص المشابهين لك تماماً عقلك على أفكار واحتمالات جديدة.

- **كيف تبدأ؟**

إذا كانت لديك كل هذه المزايا، فقد تتساءل: «ماذا علي أن أفعل بعد ذلك؟»

ومع أن وجود أنظمة دعم مثل iSTEM وLaunchpad يمكن أن يساعد، فإنك لست بحاجة إلى أن تكون في برنامج ريادة الأعمال لبناء عملك الخاص. تحتاج ببساطة إلى التركيز على بناء شيء لا تستطيع مجموعة صغيرة من الناس العيش دونه.

ابق مطلعاً على أحدث التريندات في المجتمع والتكنولوجيا، إذ إن من المحتمل أن تبقى مهمة بضع سنوات على الأقل، واطمح إلى تحسين حياة الأشخاص الذين ترغب في خدمتهم، ثم تابع ذلك بإصرار مذهل.

سيأتي وقت تدرك فيه أنك لا تستطيع أن تفعل ذلك وحيداً. هذا حسن. قد يكون هناك رئيس تنفيذي واحد فقط في الشركة، لكن بناء مشروع تجاري من الصفر هو فعل جماعي.

- **ابق في الجامعة:**

شاهد الشباب المفكرون والمبدعون أن أكثر رواد الأعمال نجاحاً في العالم هم من المتسربين من الجامعة مثل ستيف جوبز ومارك زوكربيرج وبيل جيتس،

ونتيجة ذلك، تلقوا رسالة مفادها أن الجامعة لا تساعد روح ريادة الأعمال على الازدهار. ومع ذلك، فإن هؤلاء المؤسسين هم استثناء، وقد تغيرت الجامعة كثيراً منذ أن كانوا طلابا. مع العقلية الصحيحة والتحفيز والمهارات، يمكن للجامعة أن تكون مكاناً تزهر فيه أحلام ريادة الأعمال.

تزود الكلية الطلاب بشبكة علاقات لا يستطيعون الحصول عليها بمفردهم، بالإضافة إلى مجتمع لإطلاق منتجاتهم على أرض الواقع.

على سبيل المثال، اعتمد نصف طلاب Stevens متصفح الويب iubble الخاص بكيفن قبل إطلاقه. أخيراً، لدى العديد من الكليات حالياً أساتذة خبيرون في برامجها لريادة الأعمال من أجل تقديم التوجيه والدعم، وعلى رواد الأعمال الشباب الاستفادة من هذه الموارد.

## المال وبرامج ريادة الأعمال

إذا كان لديك خيار الانضمام إلى برنامج تمويل ريادة الأعمال، فسترغب في الاستفسار عنه.

اختر برنامجاً له سمعة طيبة وتحدث إلى الأشخاص الذين تعاملوا معه بشكل شخصي. يشبه اختيار برنامج تمويل ما اختيار شريك مؤسس، إنك بحاجة إلى فهم قيمهم وأهدافهم الطويلة المدى والقصيرة المدى وعلاقاتهم، وكيفية تعاملهم مع النجاح والفشل.

لا تختر المستثمر الأكثر ثراء. هذا استثمار في معرفتك وليس بنكاً. التقشف سيجبرك على الانضباط والتركيز.

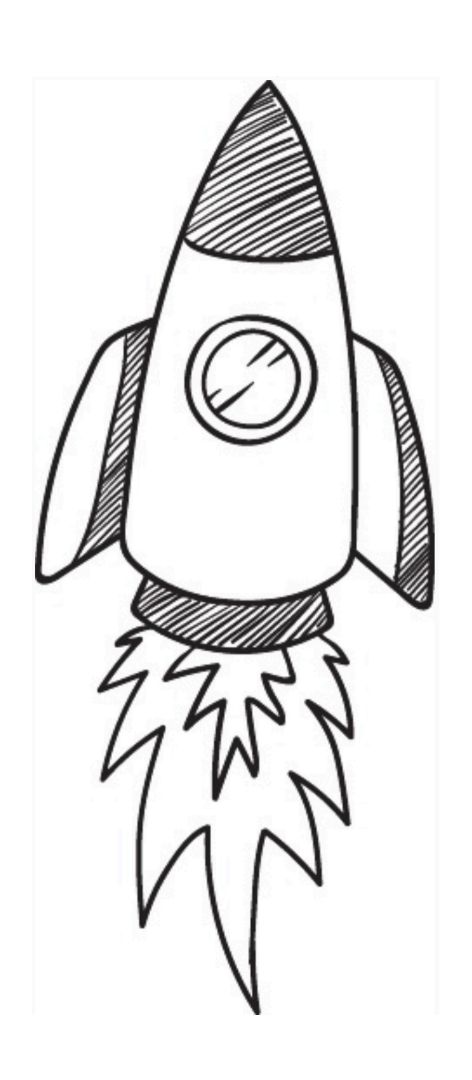
إذا كان لديك الإصرار حقاً، فستثابر وتجد مستثمرين. يمكنك التقديم على مجموعة متنوعة من برامج التمويل للشركات الناشئة، وبعض الكليات أو المنظمات لديها مسابقات لدعم رواد الأعمال. بالإضافة إلى ذلك، يمكن البحث عن الشركات التي تلقت تمويلاً سابقاً من مستثمر أو شركة استثمارية

تواصل مع تلك الشركة، وابنِ علاقة معها، ثم اطلب نبذة من ذلك المستثمر أو الشركة الاستثمارية.

في نهاية المطاف، تدور ريادة الأعمال حول الأشخاص أي حول المؤسسين المشاركين والعملاء والمستثمرين، فهم جميعهم أشخاص. المنتجات والتكنولوجيا هي مجرد وسائل لجعل هذه المجموعات الثلاثة من الأشخاص تسير إلى الأمام تحت راية واحدة مع رؤية واضحة للهدف الذي يوجه طريقهم



# الفصل الرابع:
# على أبواب عقد جديد



## ما الذي تندم عليه في عشرينياتك؟

بقلم: كارا جي لوفيت

أكثر ما أندم عليه في العشرينيات من عمري هو عدم عيش الحياة بالطريقة الأفضل.

الوقت هبة نسيء استخدامها في كل الأوقات، فنحن نعيش في وهم أن الوقت مورد لا ينضب، أو على الأقل نظراً إلى أننا في العشرينيات من العمر نشعر أنه لا يزال لدينا متسع من الوقت.

بدلاً من ذلك، كنت أتمنى لو أني نظرت إلى الوقت بعدّه المورد الثمين كما هو فعلاً. ومع بقاء حفنة قليلة من أعياد ميلادي في العشرينيات فقط، أعلم أن أكثر ما أندم عليه في هذا العقد هو عدم قضاء الوقت مع الأشخاص الذين أحبهم .

فصنع الذكريات مهم أكثر من الحصول على أعلى أجر، أو أكبر قدر من الثناء، أو أكبر عدد من الإعجابات على إحدى منصات التواصل الاجتماعي. لأن عشرينياتك عندما تمر وتلقي نظرة عليها، لن تتذكر تلك الأمور، بل ستتذكر كيف قضيت وقتك، ومع من.

كن شخصاً رائعاً فـــي الحياة الحقيقية، وليس على مواقع التواصـــل الاجتماعي فقط!



Elena book

https://t.me/osn_osn

# اقرأ هذا إذا كنت تشعر بالضياع في أواخر العشرينيات من عمرك

بقلم: ستيفاني زاغوردو

يمكن أن تكون مرحلة العشرينيات من عمرك ممتلئة بالمشاعر المتقلبة، في أوائل العشرينيات يتخرج بعض الأشخاص من الجامعة، أو يبدؤون الدراسات العليا، أو يعملون في وظيفة بدوام كامل، أو يتزوجون، أو حتى يسافرون حول العالم ويختبرون كل ما تقدمه الحياة لهم، فأنت في مرحلة ما زلت تعد شاباً راشداً، وتواجه المسؤوليات، وتكتشف من أنت، وكيف تريد أن تكون حياتك

مع أنك قد تشعر ببعض الضغط كي تكون مستقراً وناجحاً في حياتك على الأصعدة كافة فإنك تشعر أيضاً بأنك لست وحيداً؛ لأنك تعرف أن كل الذين في العشرينيات من عمرهم يختبرون الشيء نفسه.

ولكن ما الذي يحدث إذا وصلت إلى أواخر العشرينيات من العمر ولم تجد الاستقرار بعد؟ ماذا لو كنت تعتقد أنك على الطريق الصحيح ثم انهار كل شيء؟

ماذا لو كنت لا تزال تشعر بالضياع والارتباك، ولكنك لا تحصل على الكياسة والتفهم نفسهما من المجتمع؟

بطريقة ما يمكن أن تكون أواخر العشرينيات من العمر مسببة للقلق أكثر من أولها، فقد تعلمنا في سن مبكرة أن نؤمن بأن أواخر العشرينيات هي المرحلة التي يجب أن  نبدأ فيها بالاستقرار، أو نبدأ بالسير على المسار الصحيح باتجاه الاستقرار في الوقت الذي نبلغ فيه سن الثلاثين، هذا لا يعني أنه عليك أن تكون مستقراً على الأصعدة كافة، ولكن ربما عليك أن تفكر أنه يجب عليك أن تستقر في جانب ما من جوانب حياتك، سواء أكان ذلك شراء منزل أم الحصول على وظيفة رائعة أم الزواج أم حتى تكوين أسرة، يجب أن يكون هناك شيء يظهر بأنك على المسار الصحيح أليس كذلك ؟!

ولكن ماذا لو لم تكن كذلك؟ ماذا لو اقتربت من الثلاثينيات ولست متأكداً من الاتجاه الذي ستسلكه؟

هذا الشعور بالضياع أو عدم التأكد من هدفك، أو إذا ما كنت ستحقق أحلامك يوماً ما يمكن أن يكون محطماً للروح في أواخر العشرينيات من العمر

خاصة إذا كنت تعتقد أنك ستكون مستقراً، وبدا الجميع حولك منتعشين. فضغط المجتمع يتفاقم أكثر، وأنت تواجه حقاً ما يعنيه أن تكون راشداً في هذا العالم، والشعور بعدم قدرتك على التحكم في أي شيء في حياتك،

في حياتك المهنية أو وضعك الاجتماعي أو المالي، هو أمر يصعب تقبله والتعامل معه، ويمكن أن يشعرك بالعزلة الشديدة.

لكنني أريدك أن تعرف أنه وبغض النظر عن مدى شعورك بالعزلة وتحطم الروح في أواخر العشرينيات من عمرك، فأنت لست وحيداً.

نحن جميعاً نبحر خلال رحلة الحياة هذه بحسب الجدول الزمني الخاص بكل منا، ومسار حياة كل شخص مختلف عن الآخر، أهم شيء يجب أن تتذكره هو أن لكل شخص نسخته الخاصة من النجاح ولا تقارن نفسك بالآخرين. لا يوجد جدول زمني جاهز يجب بناء عليه أن تحسم مسار حياتك المهنية، أو تشتري منزلاً، أو تتزوج أو تنجب الأطفال أو أي شيء تختاره في الحياة.

أحلامك مهمة وعليك أن تؤمن من أعماقك بأنك ستحققها، أنت لست عالقاً، ويمكنك إعادة صنع نفسك تماماً في أي لحظة، أو تجربة أشياء جديدة، أو تغيير رأيك مليون مرة حتى تجد نفسك.

بغض النظر عن كيف تبدو حياتك في أواخر العشرينيات فإنك لست فاشلاً، وتستحق كل أحلامك بغض النظر كم تشعر بأنك بعيد عن تحقيقها، ولكن الأهم من ذلك إذا كنت في أواخر العشرينيات وتشعر بالضياع، فاعلم أرجوك أنك لست وحدك، هناك الكثير من الناس الذين يمرون بتحديات وتغييرات ومصاعب، وربما أكثر من ذلك بعد المرور بجائحة عالمية، وخلال كل ذلك أتمنى أن تتمكن من تذكير نفسك أنك ستكون على ما يرام، وكل شيء سينجح يوماً ما، فهذا ما يحدث دوماً.

**حاولوا دفننا، لكنهم**

**لم يعرفوا أننا بذور!**

**دينوس كريستسانبولوس**



## ما يعرفه الخمسينيون، ولا يعرفه العشرينيون

بقلم: مجموعة من المحررين في موقع لادرز

ربما يكون الأشخاص في العشرينيات من عمرهم أكثر مواكبة للتكنولوجيا وللغات الأجنبية الشائعة ووسائل التواصل الاجتماعي ، ولكن على أي حال قليلة أمور الحياة التي يمكن تحقيقها وإنجازها دون مرور الوقت، ففي النهاية لا يمكن للأشخاص في العشرينيات من عمرهم أن يتوقعوا كم يمكن للحياة أن تكون غير متوقعة فعلاً، لا شيء مؤكد، لا العمر الذي ستتقاعد فيه ولا الأسرة التي ستكونها، ولا المسار المهني الذي ستسير فيه.

إليكم بعض الدروس التي تعلمتها خلال الخمسين سنة التي قضيتها على هذا الكوكب.

- **كن لطيفاً:**

تتجاوز فوائد كونك لطيفاً -أو على الأقل مهذباً- الجهد الذي تبذله لفعل ذلك. قم بأفعال لطيفة عفوية، جامل أحدهم، وإذا ارتكب موظف المبيعات أو عامل توصيل الطعام خطأ ما، كن متفهماً وصبوراً. يعيش اللطفاء عمراً أطول من غير اللطفاء.

- **أنا أعرف نفسي أكثر من أي شخص آخر:**

لا أسمح لآراء أي شخص آخر بأن تتحكم بما أفعل وما أرتدي وما أقول، آراء الناس الآخرين مجرد اقتراحات، نأخذ بها أو نتركها.

- **كل الناس قلقون ولا يشعرون بالأمان مثلك تماماً:**

يجيد بعض الناس إخفاء ذلك بشكل أفضل من غيرهم، وهذا لا يعني أنهم أكثر ذكاء أو أفضل منك.

- **اضحك على الأمر:**

إذا اقترفت خطأ أو سقطت أو تصرفت بحماقة، اضحك على الأمر فحسب، سوف ينسى الناس (وأنت) الأمر بسرعة أكبر إذا لم تتركه يضايقك.

يرتكب الجميع الحماقات، أجل الجميع. أنت لست وحيداً ولست أكبر أحمق في العالم، ترفق بنفسك.

- **"الاندماج" أمر مبالغ في تقديره للغاية:**

كن أنت، الثقة بالنفس مثيرة. إضافة إلى ذلك لم يصل القادة العظماء إلى ما هم عليه من خلال اتباع الحشود.

- **لا تبق في علاقة مؤذية، حتى وإن كان ذلك "من أجل الأطفال":**

في الواقع كثيراً ما ينتعش الأطفال حقاً خارج حدود العلاقة السامة.

- **إنها مجرد أغراض:**

في كثير من الأحيان يتلف أشخاص تحبهم بعض الأغراض بطريق الخطأ وهذا مزعج. يمكنك استبدال أغراضك، ولكن لا يمكنك أبداً محو أثر الكلمات المؤذية التي تقولها لشخص تحبه لأنه أتلف غرضاً لك، لا يمكن أن تكون الأغراض أبداً بأهمية أولئك الذين تحبهم.

- **أنت على الأرجح أذكى بكثير مما تقنع نفسك به.**

- **لا تحكم على أحد:**

أنت لا تعلم كل الحقائق، السيدة المسرعة على الطريق التي يجلس طفلها دون حزام أمان ربما تكون مذعورة ومتجهة إلى المستشفى بسبب حالة طارئة لا تراها.

ذاك «الولد الكبير» الذي تعرض لنوبة غضب في المتجر ربما يعاني من طيف التوحد، وتعرض لحالة انهيار يكرهها كما تكرهها أنت.

المرأة السمينة على الشاطئ ربما خسرت مئة رطل حتى الآن، وهي فخورة للغاية بما أنجزت،

لا تعِب سلوكيات الناس السلبية إذ لدينا جميعاً أخطاؤنا وعاداتنا السيئة، زعموا أن رجلاً مشهوراً قال: «من كان منكم بلا خطيئة فليضع حجر الأساس».

- **لا تفقد أبداً روح الطفل في داخلك:**

ارقص وغن وتخطَ، ألق النكات (ولكن ليس للغرباء)، تزحلق واقفز في بيت القفز إذا كانت اللافتة تقول «مرحب بالكبار». هذا هي مزية أن تكون أكبر سناً، عندما تكون في العشرينيات من عمرك يظن الناس أنك «كبير جداً» لفعل هذه الأشياء. ولكن عندما تكون في الخمسينيات من عمرك يصبح ساحراً! وإذا اعتقد الناس أنه تصرف أحمق تجاهلهم، انظر رقم ٢.

- **لا تتخذ قرارات رئيسة في الحياة لإرضاء الناس الآخرين:**

ربما يتوقع والداك أن تذهب إلى الكلية، ولكنك تريد أن تذهب إلى مدرسة مهنية فحسب، وأن تصبح ميكانيكي سيارات، لأن هذا شغفك أو ربما (كما في حالتي) لا يريد والداك أن تذهب إلى الكلية ولكنك تريد حقاً أن تصبح محامياً. عش الحياة من أجلك. يحتاج العالم لميكانيكيين ومحامين أكفاء؛ كله يجدي نفعاً، إذا أصبحت مهندس دعم فني لأن والدك يريدك ذلك، فإنك غالباً ستندم على ذلك.

- **لا تلم نفسك:**

افعل ما تستطيع فعله لإصلاح أخطائك، ثم امضِ قدماً. شعور الذنب جيد فقط لدفعك باتجاه تصحيح الأمور من جديد. وبعد ذلك يصبح شعوراً بالخزي، والخزي هو مادة سامة سوف تجعلك تتآكل من الداخل.

والأمر نفسه ينطبق على القلق. إذا لم تحصل على ذلك العمل في بنك أميركا، انتقل إلى الفرصة التالية، ولا تستمر بالتذمر من ذلك.

- **استمتع بالحياة:**

توقف لاستنشاق الزهور والإعجاب بها، استخدم التواصل اللفظي أو غير اللفظي لنشر البهجة، ابتسم للغرباء وانظر كم شخصٍ سيبادلك الابتسامة. استمتع، تقدم لوظيفة مدير عمليات حتى لو لم تكن تعتقد أنك مؤهل لها، اذهب إلى المدينة التي تحب إن كانت هذه رغبتك.

- **تمر الحياة بسرعة، بسرعة حقاً:**

عش كل يوم حتى تغدو في النهاية مدهوشاً من مدى روعة حياتك، غير نادم على كل الأمور التي فعلتها أو لم تفعلها، إذا قضيت حياتك بأكملها بوصفك مهندس برمجيات مدمجة ولكنك حلمت دوماً بأن تكون فناناً،

- **تمر الحياة بسرعة، بسرعة حقاً:**

عش كل يوم حتى تغدو في النهاية مدهوشاً من مدى روعة حياتك، غير نادم على كل الأمور التي فعلتها أو لم تفعلها، إذا قضيت حياتك بأكملها بوصفك مهندس برمجيات مدمجة ولكنك حلمت دوماً بأن تكون فناناً،
ستندم على ذلك.

استغل وقتك إلى أقصى درجة، لا تضع وقتك إذا كان هناك شيء ما أنت تريد حقاً تحقيقه في حياتك.

**"لا أحد يعرف ما الذي يجب عليك فعله، لا والداك، ولا أشقاؤك، ولا أصدقاؤك المقربون، ولا حتى شريك حياتك، الأمر برمته عندك يا عزيزي".**

**جيسيكا وايلدفاير**

https://www.abjjad.com/book/



## ستتقدم في السن لكن لا تكبر!

احمل الأجزاء الأفضل من عشرينياتك إلى ثلاثينياتك، خذ معك حس الفكاهة والمغامرة، واستمر بالسفر والتعلم.

دع خلفك المشروبات والحفلات.

دع خلفك الساعات الطوال في المقاهي.

دع خلفك الدراما والادعاء، وعدم الشعور بالأمان، وأي شيء آخر كان يعوق تقدمك.

فنهاية عشرينياتك ليست نهاية شبابك، بل يمكن أن تكون البداية فحسب!

## أسئلة تسألها لنفسك في العشرينيات من عمرك:

- من أو ماذا يشعل النيران في داخلك؟
- ما الذي ستفعله لو كنت واثقاً بأن احتمال الفشل غير موجود؟
- هل تسرق مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من وقتك؟

- هل عاداتك اليومية تقرّبك من تحقيق أهدافك أو تبعدك عنها أكثر؟
- هل تتمتع بمهارات تواصل عالية أو يجب عليك تطوير نفسك في هذا المجال؟

## الخاتمة

أحبتي؛ أرجو أن تكون المقالات التي اخترتها قد أفادتكم، وأرجو أن أكون قد ترجمتها بلغة سلسة أمتعتكم. اخترت من الاقتباسات والنصائح ما وجدت أنه ملهم لكل عشريني، وما ألهمني أنا شخصياً يوماً ما عندما كنت في موقعكم! أتمنى أن أكون قد وفّقت في اختياراتي وترجمتي، والله ولي التوفيق.

كل المحبة والاحترام لقلوبكم النابضة بحب الحياة، ولعقولكم المتقدة التي ستوصلكم حيثما تريدون يوماً ما بإذن الله، هذه حساباتي ويسعدني أن تشاركوني آراءكم

تويتر OlaDayoub

انستغرام ola.dayoub



# المصادر

Elena book

https://t.me/osn_osn

- في عشرينياتك

https://www.pinterest.com/pin/591308626068249996/

- ما النصيحة التي ستقدمها لي في عيد ميلادي العشرين؟

https://www.quora.com/What-advice-will-you-give-me-for-my-20th-birthday

- مرحلة الرشد الناشئ

https://nobaproject.com/modules/emerging-adulthood

- نصائح للشباب في مرحلة الرشد الناشئ

https://womenscenter.virginia.edu/2017/06/tips-emerging-adulthood

- الاستثمارات الستة عشرة التي يجب عليك القيام بها في عشرينياتك

https://medium.com/the-ascent/the-16-prime-life-investments-to-make-in-your-20s-c0828bbe44b7

- ما الذي ستخبر ذاتك العشرينية به عن الحب والزواج؟

https://www.quora.com/What-would-you-tell-to-your-20-year-old-self-about-love-and-relationships

- كيف يمكن للأبناء في أوائل العشرينيات من عمرهم بناء علاقات جيدة مع أهلهم؟

https://www.quora.com/How-can-a-young-adult-in-their-early-20s-have-a-good-relationship-with-his-or-her-parents-What-is-important

- خمس طرائق للبنات الراشدات للتقرب من أمهاتهن

https://psychcentral.com/lib/improve-mother-daughter-relationship#3-healing-tips-for-moms

- ثلاث نصائح شافية للفتيات

https://psychcentral.com/lib/improve-mother-daughter-relationship#3-healing-tips-for-daughters

- ما الذي تعلمته عن الصداقة في العشرينيات (حتى الآن)؟

https://www.psychologytoday.com/intl/
blog/the-addiction-connection/201508/
-what-ive-learned-about

• كيف تختار الجامعة المناسبة؟

https://www.topuniversities.com/blog/
top-7-tips-new-students

• نصائح حول الدراسة في كلية بعيدة عن المنزل

https://www.reddit.com/r/college/
comments/htrhos/
tips_on_going_to_college_far_from_ho
/me

• كيف تتوقف عن كونك قلقاً جداً قبل بدء عملك الجديد؟

https://social.hays.com/2019/09/26/stop-
/feeling-nervous-starting-new-job

- ثلاث عشرة طريقة للانتقال من الحياة الطلابية إلى الحياة العملية

https://social.hays.com/2020/01/29/transition-student-life-to-working-life/

- كيف تكون مقتصِداً وفي الوقت نفسه تستمتع بعشريناتك؟

https://www.cnbc.com/2021/09/01/how-to-be-financially-savvy-and-have-fun-in-your-20s.html

- كيف تصبح رائد أعمال وأنت لا تزال تدرس في الكلية؟

https://www.cnbc.com/2021/10/31/how-to-become-an-entrepreneur-while-youre-still-in-college-.html

- ما الذي تندم عليه في عشرينياتك؟

https://karajlovett.com/pieces-of-advice-
for-your-20s/
#What_do_you_regret_about_your_20s

- اقرأ هذا إذا كنت تشعر بالضياع في أواخر العشرينيات من عمرك

https://thoughtcatalog.com/stephanie-
zagordo/2021/06/read-this-if-you-feel-
/lost-in-your-late-twenties

- ما يعرفه الخمسينيون، ولا يعرفه العشرينيون

https://www.theladders.com/career-
year-olds--٥٠-advice/career-advice-what
year-olds-dont-٢٠-know-that


Elena
مكتبة إيلينا